

قوة الفكر الاجابة





mohamed kh



mohamed kh



mohamed khatab



mohamed kh



mohamed kh



mohamed khatab



mohamed kh



mohamed kh



mohamed khatab

قوة التفكير الإيجابي

153.42

١- التفكير
٢- القدرة العقلية

تأليف
نورمان فنسنت پيبل

نقل إلى العربية
يوسف أسكندر



مكتبة الإسكندرية
BIBLIOTHEQUE ALEXANDRINE

طبعة سابعة

قوة التفكير الإيجابي

صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨ - القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم اقتباس أو إعادة نشر أو طبع بالرونيمو للكتاب أو أي جزء منه بدون إذن الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع)

١٠ / ١٣٣ ط٣ / ٢٧-٦٦ - ٨٢ - ٨٥ - ٨٨ - ٩٢ - ٩٣ - ٢٠٠٠

رقم الإيداع بدار الكتاب: ١٧٦٨١ / ٢٠٠٠

LS.B.N. 977 - 213 - 553 - 1

جمع وطبع بمطبعة سيورس

محتويات الكتاب

صفحة

المتقدمة	٥
الفصل الأول : ثق بنفسك	٩
الفصل الثاني : القتل الملىء بالسلام يولد قوة	٢٥
الفصل الثالث : كيف نحصل على قوة دائمة ؟	٤١
الفصل الرابع : جرب قوة الصلاة	٥٥
الفصل الخامس : كيف تخلق لنفسك السعادة	٧٣
الفصل السادس : احفر الغضب والاضطراب	٨٩
الفصل السابع : توقع الأفضل وانظر به	١٠٥
الفصل الثامن : أنا لا أؤمن بالهزيمة	١٢٣
الفصل التاسع : كيف تحطم عادة القلق ؟	١٣٩

صفحة :

الفصل المائث : القوة لحل المشكلات الشخصية	١٥٣
الفصل الحادى عشر : الايمان وسيلة للشفاء . .	١٦٧
الفصل الثانى عشر : وصفة صحية . . .	١٨٣
الفصل الثالث عشر : امتلىء بأفكار جديدة . .	١٩٧
الفصل الرابع عشر : الاسترخاء سبيل القوة	٢١٣
الفصل الخامس عشر : كيف تكسب محبة الناس	٢٢٧
الفصل السادس عشر : وصفة للقلوب الجريحة .	٢٤٣
الفصل السابع عشر : اللجوء الى القوة العليا	٢٥٩

تمهيد

ما الذى يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب

كتب هذا الكتاب ليمرّض وسائل تنية ويقدم أمثلة للتدليل على أنك لست
فى حاجة لأن تهزم قط ، بل بوسعك أن تحصل على سلام فى المثل ، وصحة
فى الجسد ، وتتبع بغير من القوة لا تغضب مدينتها . وبالاختصار يمكن
أن تصبح حياتك مليئة بالفرح والرضا . ولا يخافنى شك فى هذه الأمور ،
لأنى لاحظت عددا لا يحصى من الناس تعلموا طوارزا من الإجراءات المهمة
وطبقوها ، فحصلوا على هذه الفوائد آتفة الذكر . وهذه التوكيدات التى
قد نجد بها لنا فيها ، مبنية على مشاهدات حقيقية من واقع الخبرات
البشرية .

والحقيقة أن كثيرين يفتنون بالمثل من محفلات الحياة الصائبة ،
فهم يفتنون إياهم كالبحر وفى بعض الأحيان يكتن ، يخيم عليهم شعور
بالخضوع نحو ما يسمونه « المعتقدات الكاداء » التى وضعتها الحياة فى
سبيلهم . وقد يكون هناك فعلا ما يسمى « بالمعتقدات الكاداء » فى هذه
الحياة ، ولكن هناك أيضا الروح القوي والسبيل القويم اللذين يتحكمان
فى هذه المعتقدات بل ويقرران مسيرها . ومن المؤسف أن يستسلم الناس
للهزيمة ، وينسحبون المجال لمضلات وهموم ومصاب هذه الحياة أن ترمى
بتقلها عليهم ، مع أنهم فى غنى من كل ذلك .

وحيثما اتول هذا لا أنصد أن أتعامل مشقات وبأسى هذا الوجود
أو أنظر من قيمتها ، ولكنى فى نفس الوقت لا أسمح لها بأن تسمود علينا .
قد تسمح للعقبات أن تضلك على عقلك حتى تحتل المكتبة العليا فى حياتك
وهكذا تصبح هى العوازل السائدة فى نمط تفكيرك ، فإذا ما عرفت كيف
تلقى بها بعيدا عن عقلك ، ورفضت أن تأويها داخل ذهنك ، وعملت فى
نفس الوقت على أن نحول مجرى القوة الروحية لتعلا كبتك وتغمر
أفكارك ، فسترتفع فوق هذه العقبات التى تقهر غير المستعدين لها .
وبالوسائل التى سألتخصها لك لن تتمكن العقبات من تحطيم سعادتك
ووفاءهيك ، وبعدما لن تهزم إلا إذا رغبت فى الهزيمة . وهذا الكتاب
يعلمك كيف « تسم » على عدم الهزيمة .

وغرض هذا الكتاب على ، وقصده أن يكون ذا أثر مباشر يسمى
لتحسين الحياة الشخصية ، ولجميع القارئ فى الحصول على حياة
هنيئة راضية تستحق أن يحياها . وأنا أؤمن بالأساليب الجيدة والأكيدة
المسئول التى إذا طبقت ، أنتجت الحياة المنتصرة . وهدى من هذا الكتاب
هو أن أسع هذه الأساليب بطريقة بسيطة وسهلة ومفهومة حتى يتسنى
للقارئ ، تمت شعوره بالحاجة ، أن يتلقى منها أسلوبا عمليا ، وبمعونة
الله ، يبنى لنفسه الحياة التى يثوق إليها .

فإذا قرأت هذا الكتاب متفكرا ، مستوعبا تمالبيه بعناية ، وإذا
طبقت الأساليب والوصفات التى جاءت به بإخلاص وبمواظبة ، فإِنَّكَ
ستتغير تحسنا مذهلا فى نفسك ، وستطيع أن تكيف الظروف التى تعيش
فيها أو تبدلها ، وستصبح لك السيادة عليها بدل أن تكون خاضعا لها .
وستصبح شخصا أكثر شهرة وتقديرا وحبا بين الناس ، وإذا ما كانت
لك السيادة على هذه الأساليب فسيتمركز شعورك الجديد من السعادة
والرئامة ، وقد تتل درجة من الصحة لم تمنحها من قبل ، وتذوق
مسرة فى العيش ليس لك بها سابق خبرة . وستصبح شخصا عظيم
الفتح .

والآن تتساءل كيف افعلك من أن ممارسة هذه الأساليب ستأتي بمثل هذه النتائج ؟ والإجابة على هذا السؤال تكمن بما لاحظناه في كنيسةنا (Marble Collegiate Church) بمدينة نيويورك حيث تمنا بتعليم نظم للحياة الناجحة الخلافة ، مبتية على أساليب فنية روحية ، ولاحظنا نتائجها في حياة الناس من الناس ، ولست هنا أسوق سلسلة من الإلهام أو التوكيدات المبالغ فيها ، لأن هذه الأساليب قد استخدمت بكفاية تامة ولتترات من الوقت طويلة حتى أنها الآن أصبحت حقبة ثابتة للبس فيها ولا أبعاد . أن هذه الأساليب التي لخصتها لك ، كاملة ، إذا ما كنت تفي بالحياة الناجحة السعيدة .

وفي كتاباتي التي تضم عددا من الكتب ، وفي العمود الأسبوعي الذي أقوم بتحريره في أكثر من مجلة صحفية يومية ، وفي إذاعاتي لأكثر من سبعة عشر مليا وفي مجلتي « جيد بوسنس » (Goodposts) وفي محاضراتي في عدد كبير من المدن ، قد علمت ناس هذه الأساليب العملية والمسهلة للحصول على النجاح والصحة والسعادة وسبع مئات من الناس هذه الأساليب وطبقوها . وكلفت النتائج في كل الحالات هي هي لتقدير : حياة جديدة ، وقوة جديدة ، كفاية أريد وسعادة أعظم .

ولقد طلب إلى الكثيرون أن أصبح هذه الأساليب في كتاب حتى تسهل دراستها وتطبيقها ، ونزولا على رغبتهم هكذا أنشر هذا الكتاب تحت عنوان « قوة التفكير الإيجابي » ولا حاجة بي لأن أذكر أن هذه الأسس القوية التي يحويها هذا الكتاب ليست من اختراعي ولكنها موحاه من ذلك « المعلم » الأعظم الذي عاش على أرضنا والذي لا زال حيا . أن هذا الكتاب يعلم المسيحية التطبيقية ، وهي نظام علمي ومسهل للحصول على الحياة الناجحة السعيدة .

المؤلف

الفصل الأول

ثقة بنفسك

ثق بنفسك . ليكن لك ايمان بقدراتك . فانه اذا لم يكن لك ثقة متواضعة معتدلة في قدراتك فلن تستطيع أن تنجح أو تسعد ، ولكنك بالثقة الرصينة في نفسك تستطيع أن تنجح ، فان الشعور بالفتور والتقصير يحول دون بلوغ آمالك ، ولكن الثقة بالنفس تتوذك الى تحقيق اهدافك . ولاهمية هذا الاتجاه الذهني فان هذا الكتاب سيعينك على أن تثق بنفسك وتطلق قدراتك الباطنية .

وانه ليزعجنا أن نعرف عددا من الناس يثر حالهم الشجن اذ تعثروا في الطريق بسبب الداء الذي نسميه عادة بمركب النقص ، ولكنك لست في حاجة لأن تعاني من هذه العلة ، فاذا ما اتخذت الخطوات السديدة ازاءها فانك ستغلب عليها ، وتستطيع أن تنمي في نفسك الايمان الخلاق الذي يجد له مايرره .

كنت اتحدث مرة الى جمع من رجال الأعمال ، وبينما كنت لا ازال على المنصة أحیی الناس ، اذا برجل يقترب مني ويقول بلهجة شديدة: « هل يمكنني أن اتحدث اليك في امر يهمني جدا » ؟ مطلبت اليه أن ينتظر حتى ينصرف الآخرون ، ثم توجهنا الى ركن خلف المنصة ، فأخذ يقول

« على ان ابشر اهم عملية تجارية في حياتى في هذه المدينة ، وهى نعى لى كل شيء ، فاذا فشلت فقد انتهيت » . فاقترحت عليه ان يسترخى قليلا اذ لا يوجد ما يسمى نجاحا او فشلا بهذه الصفة القاطعة - فاذا نجح كان شيئا عظيما حقا ، اما اذا فشل : فلا بأس . فلا زال الغد أمامه .

فاستطرد يتناول بصوت خائر : « اننى اشعر بارتياح فظيع فى نفسى ، اذ لا توجد لدى الثقة ، واشك كثيرا أن كنت أستطيع ان انفذ المشروع . اننى يائس وحزين » . ثم أخذ ينتحب ثقلا : « اشعر اننى على وشك الفرق ، فبأنذا ابلغ من العمر أربعين عاما ، وطيلة هذه السنوات وانا مسذب بمشاعر النقص وبال حاجة الى الثقة وبالشك فى نفسى . ولقد امسيت الى خطابك هذه الليلة عن قوة التفكير الإيجابي ، وأريد أن استوضحك كيف يمكنى أن احصل على الثقة بالنفس » فاجبته : « هناك خطوتان لا بد منهما : أولا : يجب أن تكشف سبب هذه الأحاسيس بعدم قدرتك ، وهذا يستلزم تحليلا ويحتاج لبعض الوقت . فنعلمنا أن نواجه ادواء حياتنا العاطفية كما يحاول الطبيب أن يسبر غور الادواء الجسمية ، ولا يمكن بالطبع اجراء هذا التحليل الآن فى فترة مقابلتنا القصيرة هذه الليلة ، وقد يستلزم الأمر علاجا حتى نصل الى حل ثابت . ولكى نجد حلا سريعا لهذه المعضلة ، سأعطيك وصفا نافعا اذا عزمت على استخدامها . ففى أثناء سيرك فى الشارع الليلة ، اقترح عليك أن تردد كلمات معينة سألقيها الآن عليك ، قلها مرات عديدة بعد أن تدخل الى فراشك . وحين تصحو فى الغد ، ردها ثلاث مرات قبل أن تغادر الفراش . وفى طريقك الى موعدك الهام ، ردها ثلاث مرات أخرى ، وافعل كل هذا بشعور من الإيمان ، فستحصل على قوة وقدرة كافيتين لجابهة هذه المعضلة . وبمعدنذ ، يمكننا أن ندخل فى تحليل مفضلتك الأساسية . ولكن مهما تكن نتيجة الدراسة التى نستخلصها ، فإن وصفتى لك ستكون العامل الأكبر فى الشفاء النهائى » .

اما الخطوة الثانية فكانت أن قدمت له الوصفة نفسها : « استطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » (فيلبي ٤ : ١٣) واذا لم يكن له سابق عهد بهذه الكلمات ، فقد كتبها له على بطاقة وجعلته يقرأها بصوت

عالم ثلاث مرات ، واختتمت حديثي معه قائلا : « والآن اتبع هذه الوصفة وأنا متيقن ان كل شيء سيكون على ما يرام » .

منهض ووقف صامتا لحظة ثم اجاب بشعور فياض : « حسنا يادكتور حسنا » وراقبته وهو يخرج ويقوص في أعماق الليل ، وشعرت وهو يغيب عن ناظري بأن الايمان بدا فعلا يعمل في عقله .

وبعد أيام قليلة رجع الى يقول : « ان هذه الوصفة البسيطة قد عملت معي المعجزة . انه شيء لا يكاد يصدق ان كلمات قليلة من الكتاب المقدس ، تستطيع أن تعمل للبرء كل هذا » .

وبعدئذ أجريت دراسة لهذا الرجل عن اسباب شعوره بالنقص ، وقد أزيلت جميعها عن طريق الاستشارة العلمية وتطبيق الايمان القويم . ولقد تعلم كيف يكون له ايمان ، وقدبت له تعليمات محددة ليتبهما (وسنقدم هذه التعليمات في آخر هذا الفصل) وشيئا فشيئا ، حصل الرجل على ثقة قوية وثابتة ومعتولة . وهو لا يفتأ يظهر دهشته ، اذ تحولت الظروف لصالحه ولم تعد تعاكسه . وشخصيته اليوم أخذت شكلا ايجابيا لا سلبيا ، حتى ان النجاح لا ينفرد منه بل يجذبه اليه . انه الان يتمتع بثقة أصيلة في قدراته .

وتوجد اسباب متنوعة للشعور بالنقص ، وكثير منها ينشأ منذ الطفولة . ولقد استشارني مدير شركة كبيرة بخصوص شاب يعمل في خدمة الشركة ويريد هو ان يرتقيه ، ولكنه عتب قائلا : « ولكن يؤسفني انه لا يمكن الاعتماد عليه في الاحتفاظ بسر هلم ، ولولا ذلك لجملته مساعدى الادارى . انه يملك كل المؤهلات الضرورية لهذا المركز ولكنه يتحدث كثيرا ، وبدون أن يقصد ، فانه يفضى امورا خاصة ولها طابع الاهمية » .

وبعد التحليل اكتشفت ان الشاب « يتحدث كثيرا » بسبب شعوره بالنقص ، ولكي يعوض هذا الشعور استسلم لاستعراض معلوماته .

كان الشلب يختلط بفئة من الرجال على درجة من الغنى ، وجميعهم التحقوا بكليات وكناتوا أعضاء نواد محترمة ولكنه هو ، نشأ في بيئة فقيرة ، ولم يلتحق بكلية ولم يكن عضوا بناد ما . وهكذا شعر أنه أقل من رفقاته علما ومركزا اجتماعيا . فلكي يعوض هذا النقص أمده العقل الباطن بوسيلة يرفع بها نفسه ، ولما كان عمله يقتضى أن يكون « في الداخل » لذلك كثيرا ما صاحب رؤساءه في الاجتماعات حيث كان يتبادل مشاهير الرجال ويستمع الى احاديثهم الخاصة والهامة عن الامور السرية الخاصة بالشركة ، وهكذا عمد الى تقديم « النذر اليسير » من « المعلومات الخاصة » بشركته ليربح تقدير رفقاته حتى يحترموه وينظروا اليه بعين الاعتبار وكانت هذه وسيلة ليرفع من قدر نفسه ويشبع رغبته في الاشادة بشخصه .

ولما كان المدير رجلا حكيما وخبرا بطبائع الناس ، فقد نبه الشاب الى ما ينتظره من الفرص في العمل والى ما يمكن أن ترفعه اليه قدراته ، ولم يفته ان يذكره ان شعوره بالنقص هو السبب في عدم الثقة به في الامور السرية . فهذه المعرفة بالذات بالاضافة الى الممارسة الامينة للاسلوب السليم للامان والصلاة جعلاه خير معاون للشركة . ان قدراته الحقيقية قد انطلقت .

وربما استطيع ان اوضح حالة كثيرين من الصغار الذين ينغمسهم مركب نقص من خلال تجربتي الشخصية ، فلما كنت ولدا صغيرا ، كنت في غاية النحافة . كنت املك قوى كثيرة ، ومشاركيا في فريق السباق ، وكنت اشعر بالصححة تدب في بدني ، ولكني كنت نحيفا . وقد شغلني هذا الامر كثيرا لاني كنت اتوق ان اكون سميئا . كانوا يدعونني « الهزيل » وكنت اطمح في ان يدعوني « السمين » . كنت ابني ان اكون صمب المراس وقلسيا وسميئا ، وقد عملت كل ما في وسعي لاصبح سميئا ، فشربت عددا كبيرا من اكواب اللبن واكلت آلاف القوالب من الشيكولاتة المربوبة بالفتشدة والجوز ، وعددا لا يحصى من الكعك والفطائر ، ولكن هذه جميعها لم يكن لها أثر يفكر على وبقيت نحيفا ، ولذا قضيت ليالي طويلة لا يغمض لي جفن ، مفكرا ومتألما لهذه الحالة . وقد عكمت على

أن أزيد وزنى حتى بلغت الثلاثين من عمرى . ومنجاة وجدت نفسى سميئا ، فقد اتبعت الموازين تحت ثقلى ، وهكذا انقلب الحال وانتابنى شعور من النقص لآنى أصبحت سميئا أكثر من اللازم . وأخيرا قررت أن انتقص وزنى أربعين رطلا ، وقد عانيت نفس الآلام التى جزتها من قبل ليصبح حجمى معتولا .

أما الأمر الثانى (وهنا أريد أن أختتم هذا التحليل الشخصى الذى أقدّمه لآنى اعتقد أنه يعين الكثيرين إذ يريهم كيف يعمل هذا الداء) فهو أننى ابن قسيس وكانوا على الدوام يفكروننى بهذه الحقيقة . فكل شخص آخر يستطيع أن يأتى من الأعمال ما يشاء ولكنى أنا إذا عملت أى شئ ، بادرونى على الفور : « آه ! تذكر أنك ابن قسيس » : ولذلك لم أحب أن أكون ابن قسيس ، لأن المفروض فى لولاد القسوس أن يكونوا ظرفاء وهادئى الطباع ، وكنت أود أن أكون شخصا صعبا المراس ، ولذلك قطعت عهدا ألا أصبح أنا نفسى قسيسا .

ثم أنى من عائلة كل فرد فيها تقريبا يؤدى عملا عاما أو يخطب على المنبر بين الجاهل ، وكان هذا آخر شئ أود أن أقوم به . وحين كانوا يطلبون منى أن أتكلم فى جماعة لآلتى خطبا ، كنت أخاف وارتمبا . كان هذا منذ سنوات خلت ولكن وخزه لا زال يساورنى من وقت إلى آخر كلما أخذت طريقى إلى منبر ، ولكنى استخدمت كل السبل المعروفة لآنى الثقة فى نفسى وفى القدرات التى وهبها إياها الله الصالح .

ولقد وجدت الحل لهذه المسألة فى التطبيق الفنى البسيط للآيمان كما عليه الكتاب المقدس . إن هذه الأسس علية وسلبية وتستطيع أن تبرىء أى شخص من ألم الشعور بالنقص ، واستمبالها يقوى من يحس بالشعور بالنقص على أن يكتشف القدرات التى كانت تحجبها مشاعر النقص والتصور ويطلق سراحها .

وهذه بعض أسباب مركبات النقص التى تبنى حواجز ثوية فى شخصياتنا ، فقد يكون عنفا عاطفيا حدث لنا فى الطفولة أو نتائج ظروف معينة ، أو شيئا ما ارتكبناه ضد أنفسنا ، وهذا الداء ينهض من الماضى البعيد ويضفى أثره على شخصياتنا .

نقد ينون احوك الأكبر ملميذا نابها وحصل في المدرسة على أعلى الدرجات ، بينما لم تحصل انت الا على درجات متوسطة ، ولم تطمع في اكثر من ذلك ، وهكذا ثبت لديك أنك لا يمكن أن تشق طريقك في الحياة مثله . ويظهر انه فاك أن كثيرين ممن فشلوا في الحصول على الدرجات في المدارس ، صاروا من انجح الناس خارجها ، غلبت مجرد ان شخصاً حصل على الدرجات القصوى في الكلية انه سيكون اعظم رجل في البلاد، فمن يدري فقد تتوقف درجاته النهائية بمجرد استلام الدبلوم ، والشخص الذي حصل على الدرجات المتوسطة في المدرسة ستتاح له الفرصة ان يحصل على الدرجات العليا والحقيقية في الحياة .

ان أعظم سر للتخلص من الشعور بالنقص الذي هو تعبير آخر عن الشك العميق في الذات ، هو ان تبلا عقلك بالايان لدرجة الفيضان . لينم ايمانك تويأ بالله وهذا بدوره يولد في نفسك الايمان الحقيقي الاصيل.

ومطريقة الحصول على الايمان الفعال هي الصلاة ، والكثير من الصلاة ، وذلك بقراءة الكتاب المقدس واستيعابه ذهنياً وبممارسة التطبيق الفنى للايمان الموجود به . وفي فصل آخر سأعالج وصفاً خاصة للصلاة ، ولكي اود ان اثير هنا الى ان نوع الصلاة التي تنتج صفة الايمان المطلوب الذي يخلص من النقص هي صلاة من طبيعة خاصة . فالصلاة السطحية الرسمية التي لا حظق فيها ولا مهارة ليست صلاة فيها القوة الكافية في هذا الصدد .

سئلت امرأة من الملونين كانت تعمل طاهية في بيت احد اصدقائي عن كيف تمكنت من التغلب على كل صمليها ، فأجبت بأن الصمباب العادية يمكن مجابقتها بالصلوات العادية أما حينما « تصادفك بلوى محزنة ، فعليك بالصلوات المبيقة » .

كان المرحوم هارلو ب. اندروز (HARLOWE B. ANDREWS) من اكبر رجال الأعمال واحد الخبراء الروحيين الحائزين الذين عرفتهم . قال مرة : « ان العلة في معظم الصلوات أنها ليست كبيرة بما يكفي » .

ثم أردف قائلا : « ولكى تستطيع أن تنال شيئا بالإيمان ، تعلم كيف
تصلى صلوات كبيرة . ان الله سيسعدك على قدر حجم صلواتك » .
ولقد كان في ذلك محقا بلا ريب اذ أن الكتاب يقول : « بحسب إيمانكما
ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٩) . وهكذا كلما كثرت معضلك وجب أن تكبر
صلواتك .

نقل لى رولاند هيز (ROLAND HAYES) المغنى ،
عن جده الذى لم ينل حظا من التعليم مساويا لحبيده ، ولكن حكمته
الفطرية كانت سليمة فقال : « ان العلة في كثير من الصلوات هي أنه لا
يوجد بها ارتفاع » : ألقى بصلواتك الى عمق شكوكك ومخاوفك ونقائصك ،
صل بعمق صلوات كبيرة ، وستكون النتيجة أنك تحصل على إيمان حى
وقوى .

استشر ناصحا روحيا حاذقا ودعه يعلمك كيف تحصل على
الإيمان ، فان القدرة على أن تمتلك وتستخدم الإيمان ، ومعرفة كيفية
إطلاق القدرات التى تنتج عنه ، انما هي مهارة ، وكلل المهارات ،
تحتاج الى دراسة وممارسة لتصل الى درجة الكمال .

وفي نهاية هذا الفصل توجد عشرة اقتراحات للتغلب على عيئات
من النقص ، وفي نفس الوقت تمينك على تنمية الإيمان . مارس هذه
القوانين باجتهاد مستمساعذك على تنمية الثقة بنفسك وذلك بتبديد
شعور النقص مهما يكن دفيئا وعميق الجنور .

وعند هذه النقطة أود أن أنوه أنه لكى تبني شعورا بالثقة في نفسك
مارس إحياء تصورات الثقة الى عقلك ، فانه اذا كانت أفكار الخطر
والتصور مستحوذة على عقلك فان ذلك يرجع ، بالطبع ، الى مثل هذه
الإنكار قد تسلطت على تفكيرك لمدة طويلة من الزمن ، ولذلك فان عينة
أخرى من الأفكار ، أكثر ايجابية ، يجب أن تجد طريقها الى عقلك ،
وهذه تأتي عن طريق ترديد إحياءات أفكار مليئة بالثقة .

في سبيحة احد ايام الشتاء الباردة جاعى رجل لياخذنى الى مدينة اخرى تبعد حوالى خمسة وثلاثين ميلا ، لالتقى محاضرة سبق الاتفاق عليها . فركبنا السيارة واخذ يقودها بسرعة مائقة على طريق زلق ، ولم اجد ضرورة لهذه السرعة الزائدة فذكرته ان لدينا فسحة من الوقت . واقتربت عليه ان نسير على مهل ، فاجابنى : « لا تنزعج لسرعة قيادى ، فلقد كنت اشعر قبلا بكل انواع عدم الاستقرار ولكنى تغلبت الآن عليها . كنت اخشى كل شيء . كنت اخاف رحلة بالسيارة او بالطائرة ، واذا تغيب احد افراد عائلتى كنت اظل مشغولا الى ان يعود . كنت دائما احمل شعورا ان شيئا رديئا لا بد سيحدث مما جعل حياتى تعيسة . كنت متشبعا بالشعور بالنقص وبعدم الثقة ، وظهر اثر هذه الحالة العقلية في عبرى فلم اكن ناجحا ، ولكنى عثرت على فكرة مذهشة طردت من عبرى جميع مشاعر الخطر ، وأنا الآن احيا بأحاسيس الثقة ، ليس في نفسى فقط بل في الحياة عامة » .

وكانت هذه هى « الفكرة المدهشة » ثم اشر الى مشبكين مثبتين على الزجاج الامامى للسيارة ، ومد يده الى المكان الذى يضع فيه السائق عادة قفازه ، واخرج حزمة من البطاقات الصغيرة واختار منها واحدة وثبتها في المشبكين واذا بها تقول : « لو كان لكم ايمان . لا يكون شيء غير ممكن لديكم » (متى ١٧ : ٢٠) ثم نزع هذه البطاقة من مكانها ونط باقى البطاقات بخبرة مائقة بيد واحدة وكان يسوق بالآخرى ، ووضع منها بطاقة اخرى في المشبكين واذا بها تقول : « ان كان الله معنا نحن علينا ؟ » (رومية ٨ : ٣١) ثم استطرد يقول : « اننى تاجر متجول ، واسوق عربتى طيلة اليوم لزيارة عملائى . ولقد لاحظت انه بينما يسوق الانسان ، تخطر بباله افكار من كل نوع ، ماذا كانت الافكار التى تستحوذ عليه سلبية ، فسي فكر سلبيا طيلة اليوم ، وهذا بالطبع سيئ الى الابد . وهذا ما كنت اضله قبلا ، فلقد كنت اتود السيارة طيلة اليوم وانكسار الخوف والهزيمة تلاحقنى ، وكان هذا سببا في ان مبيعاتى كانت في الحضيض . ولكنى منذ ان استعملت هذه البطاقات في اثناء قيادتى للسيارة ، وحاولت حفظ كلماتها في ذاكرتى ، تعلمت كيف اغير طريقة تفكرى .

فأفكار الخطر التي كانت تلازمي تلاشت الآن ، وبدل أن أفكر
أفكار الخوف والهزيمة وعدم النفع ، أفكر أفكار الإيمان والشجاعة .
إنها فعلا عجيبة تلك الطريقة التي غيرت حياتي بهذا الشكل ولقد ساعدتني
أيضا في عملي ، لأنه كيف يتوقع المرء أن يبيع سلعة ، إن كان هو في
طريقه إلى محل العميل يفكر أنه لن يتمكن من البيع ؟

وهذه الطريقة التي استعملها صديقي في غاية الحكمة ، فانه إذ
ملأ عقله بحضور الله وعونه ومساعدته ، استطاع فعلا أن يغير نمط
تفكيره ، وبذلك وضع حدا للشعور بالخطر الذي استبد به زمنا طويلا ،
وهكذا أطلق سراح قدراته الفعلية .

إننا نبني المشاعر بالخطر أو بالأمن بالكيفية التي نصيغ بها تفكيرنا .
فإذا كانت أفكارنا دائما منحصرة في توقع أحداث سيئة قد تحقق بنا ،
فستكون النتيجة حتما هي الشعور بالخطر ، والادهي من ذلك أننا ننزع
لخلق هذه الحالة التي نخشاها نتيجة هذا التفكير الخاطيء . فهذا التاجر
قد حصل على نتائج ايجابية عن طريق استعمال هذه البطاقات التي
وضعها أمامه في السيارة والتي زرعت فيه أفكارا حية من الشجاعة
والثقة . مقدراته التي كانت تعجبها سيكولوجية انهزامية غريبة ، قد
فاضت الآن في شخصية تبهت فيها الاتجاهات الخلاقة .

والحاجة إلى الثقة بالنفس اعظم المضلات التي تواجه الناس اليوم .
وقد أجرى استفتاء في إحدى الجامعات بين ستائة طالب يدرسون علم
النفس عن أهم مشكلة تفترضهم ، فكتب خمسة وسبعون في المائة منهم
أنها الحاجة إلى الثقة . ويمكننا أن نقرر مطمئنين أن هذه النسبة تنصع
عن حقيقة الحال بين مجبوع السكان عامة . ففي كل مكان نرى أناسا
يشعرون بالخوف في دواخلهم ، فينكمشون من الحياة ويمانون شعورا
عميقا من الخطر وعدم الاستقرار ، ويشكون في قدراتهم . أنهم في ألباق
نفوسهم لا يتقون في قدراتهم على مجابهة المسؤوليات ولا أن يمسكوا
بالفرص المواتية ، ويساورهم دائما شعور رديء غامض أن شيئا ما
سيكون في النهاية على غير ما يرغبون . أنهم لا يتقون أنهم يملكون الشيء

الذى يريدون أن يكونوه ، ولذلك فهم يحاولون أو يكتفوا بشيء أقل كثيرا مما هم أهل له . فآلاف فوق آلاف من الناس يقطعون الحياة زاحفين على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق كل هذا التعب .

إن صدمات الحياة وتراكم الصعاب وكثرة المضلات كثيرا ماتعمل على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق تصبح قدرتك مغشاة ، ويخضع المرء لوهم لا يبرره الحقائق ، فمن الضروري أن تعيد تقييم شخصيتك وما لك من إمكانيات . فإذا قمت بهذه العملية بطريقة متزنة فأنك لابد ستقتنع أنك لست مهزوما للدرجة التى كنت تظنها . نمثلا جاضى رجل يبلغ من العمر اثنين وخمسين عاما ليستشيرنى ، وكان فى حالة قنوط عظيم واطهر يأسا متناهيا ، وابتدا يقول : « لقد انتهى كل شيء » وأخبرنى أن كل ما بناه طيلة حياته قد ذهب أدراج الرياح . فأجبته : « كل شيء ؟ » فرد قائلا : « كل شيء » ، ثم أردف : « لقد انتهيت » لم يبق لى شيء . لقد ضاع كل شيء لا يوجد لى الآن اهل . فلقد تقدمت بى السن ولا أستطيع أن أبدا من جديد ، لقد فقدت كل الايمان .

وكان من الطبيعى أن أرثى لحاله ، ولكن كلن من الواضح أن علته الأساسية هى أن ضلال الياسى القنطة قد وجدت طريقها الى عقله . فغيرت نظرتة الى الحياة وشوهرتها ، وازاء هذا التفكير الملتوى ، نوارت قدراته الحقيقية ، تركة اباه بلا حول ولا طول ، فقلت له : « دعنا نأخذ تصاممة من الورق ونسجل عليها ما بقى من الأشياء القيمة » فنشهد قائلا : « لا فائدة . لم يبق لى شيء البتة ، وأظننى قد أخبرتك بذلك » فأجبته : « لنجرب على كل حال »

ثم سألته : « هلا زالت زوجتك معك ؟ » فأجبنى على الفور : « نعم بالطبع وهى زوجة مدهشة ، لقد تزوجنا منذ ثلاثين عاما ، وهى لن تتركنى مهما كان الأمر ومهما ساءت الأحوال » . فقلت له : « حسنا . دعنا نسجل هذا — زوجتك لا زالت معك وهى لن تتركك تحت أى ظرف

ومهما حدث . ثم ماذا عن أطفالك ؟ هل لك أطفال ؟ » . فأجابني :
« آى . نعم . ان لدى ثلاثة منهم وهم فى الواقع مدهشون . ولقد تأثرت
كثيرا بالطريقة التى جاءوا بها الى قائلين : « بابا . نحن نجك وسنقف
بجانبك » . فقلت له : « حسنا اذن ، فهذا هو الأمر الثانى — ثلاثة
اولاد يحبونك وسيقفون بجانبك — هل لك اصدقاء ؟ » فأجابني :
« نعم ، ان لى اصدقاء لطفاء ، واننى اسجل هنا انهم كانوا فى غاية
الظرف ، سموا الى وعرضوا على مساعدتهم ، ولكن ماذا يستطيعون
ان يفعلوا ؟ ليس فى مقدورهم شيء » . فقلت له : « هذا هو الأمر
الثالث — لك اصدقاء يودون ان يساعدوك ولا زالوا يضمنونك من
نفوسهم موضع الاجلال — ثم ماذا الآن عن أماتك ؟ هل ارتكبت خطأ؟ »
فأجابني : « ان أماتى سليمة . فلقد حرصت دائما ان اعمل ما هو
مرضى ، ولذلك فضميرى مستريح » . فقلت له : « حسنا . سنسجل
هذا كالأمر الرابع — الأمانة — ثم ماذا عن صحتك ؟ » فأجابني :
« صحتى طيبة . فلم يعترنى المرض سوى أيام قلائل واظن ان صحتى
العامية على ما يرام » فقلت : « دعنا اذا نسجل الأمر الخامس الصحة
طيبة » . ثم سأله : « ماذا الآن عن بلادنا ؟ هلا زلت تعتقد انها بلاد
العمل وانها بلاد الفرص ؟ » فأجاب : « نعم ، انها البلد الوحيد فى العالم
الذى اود ان اعيش فيه » . فقلت له : « هذا هو الأمر السادس — انك
تعيش فى أرض الفرص الطيبة ، وانك سعيد ان تعيش فيها » .

ثم سأله : « ماذا عن ايمانك الدينى ؟ هل تؤمن بالله وان الله قادر على
ان يعينك ؟ » فأجاب : « نعم ! ، اننى اعتقد انه ما كان يمكننى ان اتغلب
على كل ما صانفته لو لم اطلق العمون من الله » . فقلت له : « والآن دعنا
نسجل هذه الأمور آتفة الذكر :

١ — زوجة مدهشة — تزوجتها منذ ثلاثين عاما .

٢ — ثلاثة اولاد مخلصون يقفون بجانبك .

٣ — اصدقاء يودون مساعدتك ويحترمونك .

٤ - الأمانة ، لم ترتكب شيئا معيبا .

٥ - صحة طيبة .

٦ - تعيش في بلاد فيها فرص طيبة ، وانت سعيد بمعيشتك فيها .

٧ - لك ايمان بالله .

ثم دفعت له هذه القائمة على الطرف الآخر من الطاولة وقلت له:
« تطلع الى هذه ، اظن أنك لازلت تملك الكثير . ظننت أنك أخبرتنى ان كل شيء قد اندثر » . فبال وجهه خجلا ثم قال : « اظن اننى لم افكر في هذه الأشياء . لم ار الأمر بهذه الصورة ، وربما لم تكن الامور رديئة الى هذا الحد » : ثم قال متأملا : « ربما أستطيع أن ابدأ من جديد لو قدر لى أن أحصل على بعض الثقة أو أستشعر بعض القدرة التى فى داخلى » . والواقع انه حصل على ما يبنى وبدأ فعلا من جديد . وقد استطاع ذلك فقط عندما غير نظرتة واتجاهه ذهنى . فلقد ازال الايمان شكوكه ، وأكثر من ذلك ، تدفقت القدرات الكامنة فيه وتغلبت على كل ما ذكره من صعب .

وهذه الحادثة توضح حقيقة هامة ، عبر عنها فى بيان هام ، الدكتور كارل مننجر (Karl Menmnger) دكتور الامراض العقلية الشهير حيث قال : « الاتجاهات أهم من الودائع » . وهذه العبارة تستحق أن ترددها حتى ترسخ فى أعماق النفس ، فان اية واقعة تمترضا بها كانت صعبة ، وميثوسا منها ، فانها ليست بالاهمية التى توازى سلوكنا واتجاهنا ازاءها . ان طريقة تفكيرك تجاه اية واقعة قد تدمرك حتى قبل أن تتخذ أى اجراء قبالتها ، فقد تسبح لواقعة ان تقهرك ذهنيا قبل أن تبدأ معالجتها عمليا . ومن ناحية أخرى ، فالفكر الودائع المتفائل قد يحول هذه الواقعة ويتغلب عليها تماما .

اعرف رجلا هو خير معاون للهيئة التى يعمل بها ، ولا يرجع هذا الى مقدرة نائقة ، ولكن لانه على الدوام يقيم الحجة على نمط الفكر

المتنصر . فقد ينظر رفقاؤه الى مشروع بشيء من التشاؤم ، ولذا فهو يستخدم معهم ما يدعوه « بطريقة التنظيف المفرغة » معنى انه يبدأ سلسلة من الأسئلة « تمتص الأثرية » من عقول رفقاؤه ، وهكذا يبعد اتجاهاتهم السلبية ، ويعدئذ يقدم بكل هدوء اقتراحات ايجابية بخصوص المشروع حتى تتبلور اتجاهات جديدة ازاءه ، وبذلك يتكون لديهم معنى جديد للحقائق المتعلقة به . وكثيرا ما يندهشون وهم يرون الأمور تظهر في صورة جديدة بعد أن يتحدث زميلهم هذا — والفرق هنا هو مجابتهما بلاتقة التي كثيرا ما تظهر طابعها في جميع حقائق الحياة الواقعية . ان فريسة مركب النص يتطلع الى الحقائق من خلال منظار معتم . يمر تقويم هذا العيب هو أن تكتسب نظرة اصيلة ، وهذه تأتي دائما من الجانب الإيجابي ؟

فإذا ما شعرت أنك هزمت وفقدت الثقة في قدرتك على أن تكتسب، فاجلس عاجلا وخذ قصاصة من الورق واكتب قائمة بالموامل التي تساعدك ، لا التي تضادك . فإذا كنت أنت وأنا أو أي شخص آخر نفكر دائما في القوى التي تعمل ضدنا ، فأننا في هذه الحالة نخلق منها قوة أبعد مدى مما يمكن تبريره . وهي بدورها تنتحل لنفسها قوة جبارة هي في الواقع لا تملكها ، ولكك على النقيض من ذلك ان كنت تنظر ذهنيا الى ما تملك من قوى وتؤكداه وتزيدها توكيدا ، وتحتصر غرك فيها ، متمسكا بها الى ابد حد ، فأنك ستتغلب على أية صعوبة مهما تكن . ان قدراتك الداخلية آتئذ ستثبت وجودها ، وبمعونة الله تنفك من الهزيمة الى النمرة .

ان الشعور بأن الله موجود معك ويساعدك ، هو العلاج الأكيد لداء الحاجة الى الثقة — وهذه هي أبسط التعاليم الدينية : ان الله القدير هو رفيقك الذي يقف بجانبك ويمعيناك الى آخر الشوط . ولا توجد فكرة تعمل على تقوية الثقة بالنفس مثل هذا الايمان البسيط حينما يمارسه الانسان . ولكي تمارسه عليك أن تؤكد لنفسك : « الله معي . الله في عوني . الله مرشدي » . اصرف بضع دقائق كل يوم متصورا حضوره يجتاك ثم مارس بعد ذلك الايمان بهذا الحضور . اسع الى عبك وهذا

الفكر يلازمك كحقيقة ثابتة . أكد هذا الأمر لنفسك وتصوره ، وآمن به وبذلك يتحقق لك عمليا ، وستندهش لانطلاق القدرة الكامنة في نفسك نتيجة هذا الاجراء .

ان الشعور بالثقة يتوقف على نوع الافكار التي تحتل عقلك في اغلب الاحايين . فاذا فكرت في الهزيمة فأنت عرضة لان تهزم فعلا ، ولكن اذا استحوذت افكار الثقة على عقلك ، وكانت هي التحكمية في عادائك ، فلنك في هذه الحالة تنمى في نفسك طاقة جبارة بحيث تنقلب على كل ما يصانفك من صعب . فالشعور بالثقة يولد في النفس قوة متزايدة . قال بازيل كنجج (Basil King) مرة : « كن شجاعا تستجد قوى جبارة شرع لمعونتك » . والاختبار يؤيد هذه الحقيقة فانك ستستشعر هذه القوى الجبارة معاونة لك حينما يكيف الايمان القوى اتجاهاتك ومواقفك .

صرح امرسون (Emerson) بحقيقة هائلة اذ قال : « النصر لمن يؤمن بأنه قادر على ذلك » . ثم اضاف : « افعل الشيء الذي تخشاه تستجد في ذلك نهاية الخوف والخشية » فليكن لك في نفسك ثقة وايمان وتستجد لن المخاوف والأخطار ليس لها عليك أى سلطان .

حينما دبر ستونول جاكسون (Stonewall Jackson) حملة جبارة في احدى المعارك ، جاءه احد قواده واعترض خائفا يقول : « أخشى من هذا » أو « أخشى من ذاك ... » فوضع جاكسون يده على كتف مرموسه الهمع وقال : « يا جنرال لا تسفوح المشورة من مخاوفك » .

فالمرس يمكن في ان تملأ عقلك بأفكار من الايمان والثقة والاطمئنان ، وهذه بدورها مستطرد افكار الشك وعدم الثقة . لقد اقترحت مرة على احدهم ، وكانت افكار المخاوف والمخاطر تقضى مضجعه امدا طويلا ، ان يقرأ الكتاب المقدس ويضع خطا أحمر تحت كل عبارة فيه تشير الى الشجاعة والثقة ، ثم يحفظها عن ظهر قلب ، وبذلك يمتلئ عقله بالقوى الامكار السليمة والتنظيفة في الوجود . وهذه الامكار الحية غيرته من

رجل ذليل لا حول له ولا طول ، الى رجل ذى قسوة جبارة . وفى خلال اسابيع تلاتل ، كان التغير الذى طرا عليه ، واضحا وجليا . فمن شخص يكاد يكون مهزوما على طول الخط ، اصبح شخصا آخر مليئا بالثقة والالهام ، فهو الآن يشع شجاعة وجاذبية ، ولقد استرد ثقته فى نفسه وفى قدراته ، بتابع اجراء سهل فى تكييف افكاره .

ولنوجز ما اسلفنا — ما الذى تستطيع ان تفعله « الآن » لتبنى ثقك فى نفسك ؟ وهانذا اضع امامك عشرة قوانين سهلة وعملية ، تعينك على التغلب على افكار النقص والقصور ، وتملك كيف تمارس الايمان الجسور ، ولقد جرب آلاف الناس هذه القوانين وحصلوا على نتائج باهرة . استخدم انت ايضا هذا البرنامج فستحصل على الثقة فى قدراتك . انت ايضا ستشعر شعورا جديدا بالقوة :

١ — كون صورة ذهنية عن نفسك كرجل ناجح واطمئنها على ممتلكاتك بكيفية لا تحى او تندثر ، وارفع هذه الصورة امامك باصرار ولا تدعها تذبل او تضعف ، وحينئذ سيعمل عقلك جاهدا لبنى هذه الصورة . لا تظن قط انك رجل خائر ، ولا تشك فى حقيقة الصورة الذهنية الاولى ، لان هذا خطر عليك ، اذ ان المثل يسمى دائما ليحقق ما ننصوره ، وهكذا صور لنفسك « النجاح » على الدوام بغض النظر عما تكون عليه الأحوال من سوء آنئذ .

٢ — حينما يتبادر عقلك أى فكر سلبي بخصوص قدراتك الشخصية ، اهد حالا لايجاد فكر ايجابي ليلغى مفعوله .

٣ — لا تضع الموائق امام خيالك وقل من قيمة ومقدار مايسمى بالمعبة . ولكى تتخلص من الصعاب ، عليك أن تدرسها وتجاهلها بكفاءة تامة ، وعليك ان تعرف هذه الصعاب على حقيقتها فليس من اللائق ان نخضعها بالافكار الخوف .

٤ — لا تتأثر بالآخرين وتحاول تقليدهم لانه لا يستطيع أحد ان يكون مثل ذاتك من حيث الكفاءة الا « انت » نفسك وتذكر ان معظم

الناس ، وبالرغم من مظهر وسلوك الثقة الذي يظهرون به ، يعانون عادة من الخوف من أنفسهم ومن الشك فيها ، كما تعاني أنت .

٥ — كرر عشر مرات في اليوم هذه الكلمات الفعالة « أن كان الله معنا فمن علينا ؟ » (رومية ٨ : ٣١) . (توقف عن القراءة وكررها « الآن » ببطء وثقة) .

٦ — اتصل بناصح حاذق ليساعدك على تفهم السبب الذي يدفعك لعمل ما تقوم به ، وادرس الأسباب الأصلية لشعور النقص والشك والتي تبدأ عادة منذ الطفولة . أن معرفة النفس تقودك الى العلاج .

٧ — مارس التوكيد الآتي وكرره بصوت عال ، إذا امكن ، عشر مرات في اليوم : « أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » (فيلبي ٤ : ١٣) . كرر هذه الكلمات « الآن » فلن هذه العبارة السحرية هي أقوى علاج لانكار النقص .

٨ — اعمل تقديرا حقيقيا لقدرتك ثم ارفعه عشرة في المائة . ولا تكن مغترا ، بل نم في نفسك احتراما صحيحا الذات ، ثم آمن بالقدرات التي يطلقها الله في داخلك .

٩ — سلم نفسك بين يدي الله ، ولكي تفعل هذا الامر ، ما عليك الا أن تقرر قائلا : « اني بين يدي الله » . ثم آمن أنك تتلقى « الآن » كل القوة التي أنت في حاجة اليها « استشعرها » تفهم كيفك . نيقن أن « ملكوت الله داخلك (لوقا ١٧ : ٢١) » كثرة كفية لمواجهة مطالب الحياة .

١٠ — ذكر نفسك أن الله معك ، واذن فلا شيء يمكن أن يهزمك . آمن أنك « الآن تحصل » على القوة من لدنه .

الفصل الثلثى

العقل المالى بالسلاام بولد فوة

حول مائدة الامطار بقاعة الطعام بأحد الفنادق ، اخذ ثلاثة منا يتناقشون عن كيف قضى كل منا ليلته ، وهذا موضوع الساعة حقا . فتأوه رجل قائلا : أنه قضى ليله ساهدا ، يتقلب فى فراشه يمينا وشمالا ، وتركه منهوك القوى كما دخله . ثم اردت : « وأظن اننى يجب الا استمع الى الاخبار قبل ذهابى الى الفراش . فلقد استمعت كثيرا الليلة الفائتة ، فلا عجب ان امتلأت أذناى بالقلق » .

ويا له من تعبير « اذن ملووء بالقلق » ، فلا غرابة ان قضى ليلة مزعجة . ثم عقب الرجل متأملا : « ربما يكون قدح التهوى الذى ارتكسنته قبل النوم ، له دخل فى ذلك » .

وقال رجل آخر : « اما أنا فقد قضيت ليلة مريحة ، فقد قرأت الاخبار فى جريدة مسائية ثم استمعت الى اذاعة مبكرة ، وبذا كانت لى الفرصة لاهضم هذه الاخبار قبل ان آوى الى فراشى » . ثم اردف قائلا : « ولكنى بالطبع استعملت طريقتى الخاصة فى النوم والتي لم تفشل معى قط » .

فطلبت ان يخبرنا عن هذه الطريقة فقال : « لما كنت ولدا صغيرا ، كان أبى المزارع له عادة ان يجمع افراد العائلة في دهليز البيت قبل ان تأوى الى الفراش ، ويقرأ لنا من الكتاب المقدس . ولا زال صوته يرن في اذنى الى الآن . بل اننى كلما سمعت كلمات الكتاب المقدس التى اعتدت سماعها منه ، خيل الى اننى اسمعها بنفس نبرات صوته . وبعد الصلاة كنت اذهب الى فراشى وانام نوما عميقا ، ولكنى لما فزحت عن البيت ، نظيت عن عادة قراءة الكتاب المقدس والصلاة . ولابد لى ان اعترف اننى لسنوات طويلة لم اجث مصليا الا حينما كنت اتعب في ورطة . ومنذ بضعة اشهر قررت انا وزوجتى ، وكنا نتجابهنا صعبا جبة ، ان نعيد الكرة ونمارس هذه العادة من جديد ، وقد وجدناها مفيدة حقا . وهكذا نقرا كل ليلة معا الكتاب المقدس ونصرف وقتا في الصلاة . ولا استطيع ان اوضح السر في ذلك ولكنى لاحظت انى انام اعمق وان الامور نفسها تحسنت على طول الخط . ولذا فانى اقرأ الكتاب المقدس واصلى حتى في الطريق . وفي الليلة الماضية ذهبت الى فراشى وقرأت المزمور الثالث والعشرين ، قرأته بصوت عال وقد اناذنى ذلك كثيرا . ثم التفت الى الرجل الاول وقال له : « اننى لم اذهب الى فراشى باذن مليئة بالخنايب ولكنى ذهبت لانام بعقل مليء بالسلام » .

والآن املك تعبيران متباينان . « اذن مليئة بالقلق » « وعقل مليء بالسلام » فليهما تختار ؟

ويكن جوهر السر في تكييف الاتجاه الذهنى ، فعلى المرء ان يتعلم كيف يحيا بفكر متغير من جذوره . ومع ان هذا التغير يستلزم مجهودا ، الا ان هذا اسهل بكثير من ان نستمر على النمط الذى نميش فيه . ان حياة الجهاد امر صعب ، اما حياة السلام الداخلى ، فلأنها في توافق وانسجام ، فهى لا تحتاج الى جهاد . ولذلك فهى اسهل نوع من الحياة في الوجود ، فاعظم جهاد اذن في الحصول على السلام العقلى ، هو الجهاد في تجديد تفكيرك لتقبل عطية السلام من الله في دمة واطمئنان .

ولتوضيح هذه الخطوة ، اذكر اختبارا شخصيا ، اذ كنت احاضر ذات مساء في احدى المدن ، وقبل ان اتوجه الى المنبر ، كنت منزويا

أراجع محاضرتي وإذا برجل اقترب مني وأراد أن يناقش مسألة خاصة به ، فأخبرته أنني حاليا لا أستطيع أن أتحدث اليه لأن وقت المحاضرة قد أزف ، ورجوته أن يؤجل الحديث قليلا . وبينما كنت أتكلم ، لاحظته يذرع مؤخر القاعة في عصبية جيئة وذهابا ، ثم بعد ذلك اختفى كلية . ولما كان قد سبق واعطاني بطاقته ، فقد هرعت اليها وبالتأمل فيها عرفت انه رجل له مكانته في المدينة . ومع أن الوقت كان متأخرا لما رجعت الى الفندق ، الا أنني كنت مشغولا بهذا الرجل ، فتحدثت اليه بالتليفون، وقد دهش هو لذلك وقال انه لم يكن ينتظر مني هذه اللقطة لأنه لاحظ مشغوليتي ، ثم عقب قائلا : « كان كل ما أبغيه هو أن تصلى معي ، لأنني ظننت أنك لو استطعت أن تصلى معي ، فقد أحصل على بعض السلام » .

فأجبت : « لاشيء يمنعنا من الصلاة على أسلاك التليفون في هذه الآونة » . فأجاب في شيء من الدهشة : « لم أسمع قط عن صلاة بالتليفون » . فقلت له : « ولماذا لا ؟ ما التليفون الا آلة اتصال ، فمع أن المبادئ تفصلنا الواحد عن الآخر الا أننا الآن معا بواسطة التليفون » . ثم أردفت قائلا : « أن الرب الآن مع كل منا ، فهو على طرفي الخط وعلى طوله . انه معك ومعى في نفس الوقت » . فأجاب مستبسا : « حسنا ، أود أن تصلى لأجلى » . فأغضت عيني ، وصليت من أجله على أسلاك التليفون ، كما لو كنا معا في نفس الحجرة ، واستطاع أن يستمع الى كما استمع الرب أيضا وحينما اقترحت عليه قائلا : « هلا صليت أنت ؟ لم يكن منه استجابة ، ولكني سمعت على الطرف الآخر من الخط تنهدات ، وأخيرا تسال : « لا أستطيع أن أتكلم » فقلت له : « استمر في بكائك لمدة دقيقة او اثنتين ، ثم بعد ذلك صل ، ما عليك الا أن تخبر الرب بكل ما يضايك ، واعتقد ان هذا التليفون خصومي ، ولكن حتى اذا لم يكن ، واذا كان شخص آخر يسمعك ، فلا بأس ، فانا مجرد صوتين بالنسبة لأي شخص آخر ولن يكشف أحد أنه أنت وأنا » . فتشجع وبدا يصلى بشيء من التردد في بادئ الأمر ، ثم مالبت أن سكب قلبه بغزارة ، وكان مليئا من الحقد وخيبة الأمل والفشل ، ثم اختتم صلاته قائلا : « يا يسوع الحي أنا لا أتجاسر أن أسألك أن تؤدي لي

أى شيء لانى لم افعل لك أى شيء ، ولا يغيب عنك لئننى شخص تافه،
مع أن لى منظرها خلابا . ولقد مجت نفسى كل هذه المظاهر . يا يسوعى
العزیز ، ارجوك ان تساعدنى . فعليت أنا مرة أخرى سائلا الرب
ان يجيب صلاته ثم قلت : « ايها الرب . المس بيدك صديقى على الطرف
الآخر من التليفون وهبه سلاما » .

ثم سادالصمت لفترة طويلة ولن انسى قط نبرة صوته وهو يقول:
« سأنكر هذا الاخبار ما حييت ، ولربك ان تعرف لئننى لأول مرة منذ
شهور كثيرة اشعر اننى نظيف من الداخل وسعيد وممتلىء سلاما » .
بهذا الرجل استخدم أسلوبا فنيا بسيطا للحصول على عقل ملىء
بالسلام . لقد انفرغ مائى عقله وحصل على السلام كهبة من الله .

وكما قال أحد الأطباء : « لا يوجد خطأ فى كثير من المرضى الا ما
يتعلق بانكراهم ، ولذلك ماننى أكتب لبعضهم وصفة محبة الى نفسى ،
ولكنها ليست وصفة يمكن تحضيرها فى احدى الصيدليات ، لانها آية من
الكتاب المقدس من رسالة رومية ١٢ : ٢ ، ولا أكتب لهم هذه الآية
ولكنى أطلب اليهم ان يطلعوا عليها بانفسهم ، والآية تقول : « تفروا
عن شكلكم بتجديد اذهانتكم . . . فلكى يكونوا اسعد واصح ، فانهم
يحتاجون الى تجديد اذهانتهم . . . » أى ان يفروا طريقة تفكيرهم وحينما
« يستخدمون » هذه الوصفة يحصلون على عقل ملىء بالسلام يمدهم
بالصحة والرفاهية .

ان الوسيلة الاسلمية للحصول على عقل ملىء بالسلام هو
ممارسة انراغ العقل ، وسنتكلم عن هذا الامر فى فصل آخر ، ولكنى
أذكره هنا لأؤكد أهمية التطهير الذهنى المتوالى ، ماننى انصح بتفريغ
العقل مرتين يوميا على الأقل ، واكثر من ذلك اذا دعت الضرورة .
فيجب ان تمارس تفريغ ذهنك من المخاوف والاحقاد والمخاطر والاحزان
والشعور بالذنب ، ونفس الشعور بانك تبذل جهدا لتنظيف عقلك من
كل هذه الامور يؤدى الى التفريغ . هل اختبرت شعور التفريغ هذا
حينما استطعت ان تقضى لشخص تثق به ببعض الامور المتعبة التى

كأنت تجثم على صدرك ؟ وأنا على كاسيس لاحظت كم يهتم الناس بأن يجدوا
اشخاصا يستطيعون أن يثقوا بهم حقيقة ويفضوا اليهم بما يلقى
خوابهم .

كنت اقوم بخدمة دينية على ظهر باخرة « س ، س لورلاين -
(Lurline) في احدى الرحلات الى هونولولو ، واقترحت في معرض
حديثي على المسافرين الذين ثققت عقولهم بالتاعب ان يذهبوا الى مؤخرة
السفينة ويتخللوا انهم يأخذون كل فكر مطلق من عقولهم وي طرحونه من
على سطح السفينة ويرتبونه يفوض في أعماق اليم في اثر السفينة وهي
تشق طريقها في الماء ، وقد يبدو مثل هذا الاقتراح شيئا صيبياتيا ، ولكن
رجلا جامعي بعد فترة طويلة في نفس ذلك اليوم وقال : « لقد فعلت
كما اقترحت تباهي واني لنذهل من الاقتراح الذي حصلت عليه . وطيلة
هذه الرحلة ساذهب كل مساء عند غروب الشمس الى مؤخرة السفينة
والتي بمناجبي ، الى أن انسى في شعوري احساس التخلص منها نهائيا ،
فكل يوم سأرقبها تختفي في محيط الزمن العظيم » . الا يحدثنا الكتاب
المقدس عن شيء كهذا حين يقول : « انسى ما هو وراء » ؟

والرجل الذي راقه هذا الاقتراح لم يكن عاطفيا ، ينقاد بسهولة ،
ولكنه كان شخصا ذا عقلية مذة ، وثاقدا مبرز في ميدان عمله .

وبالطبع لا يكتفى أن تفرغ العقل فقط ، لأن هذا اذ يفرغ ، فمن
المحتم أن شيئا ما لابد أن يحتله ، فالمثل لا يمكن أن يستمر فارغا
طويلا ، وانت لا تستطيع أن تعيش بعقل فارغ ، ولكن من الضروري
أن نعيد ملء العقل المفرغ ، والا نسترحف اليه من جديد الأفكار القديمة
التعسة التي سبق وطرحتها بعيدا عنه ، ولكي نحول دون هذا الأمر ،
بادر أن تملأ عقلك بالأفكار الخلاقة الصحيحة ، وحينئذ اذا حاولت
المخاوف القديمة والاتعاب التي لازمتك زمنا طويلا أن تتحرك عائدة
اليك مرة أخرى ، تستجد على باب عقلك شارة تقول : « مشغول »
ولقد تحاول كل هذه أن تدخل لأنها ، وقد عاشت في عقلك زمنا طويلا ،
تسعر انها ليست غريبة عنك ، ولكن الأفكار الجديدة والصحيحة التي

استقرت في عقلك ستكون حينئذ اقوى تحصينا ، ولذلك ستصدها ،
وفي الحال ستهرب الأفكار القديمة تاركة اياك لحال سبيلك ، وحينئذ
تتمتع باستمرار بعقل ملء بالسلام .

وفي أثناء النهار ، مارس التفكير في مجموعة منتقاة من الأفكار
المليئة بالسلام وذلك بأن تجعل الصور الذهنية لأجمل المناظر التي
شاهدتها من قبل تمر في عقلك ، مثل :

منظر واد يخيم عليه سكون المساء وقت ان تمتد الظلال وتغيب
الشمس وراء الأفق ، او استرجع الى الذاكرة ضوء القمر الفضي ينعكس
على صفحات الماء ، او تذكر البحر يداعب بلطف رمال الشواطئ
النائمة ، فان مثل هذه الصور المليئة بالسلام تعمل في عقلك كدواء
شاف ، ولذلك نبين آونة وأخرى في أثناء النهار ، امسح المجال لصور
السلام المتحركة ان تمر خلال عقلك .

مارس الاسلوب الفنى للإيضاح الإيعازى بأن تردد بصوت مسموع
كلمات حافلة بالسلام ، فان للكلمات مقدرة إيعازية هائلة ، ومجرد
ترديدها يحل بين طياته معالم الشفاء . ولكك اذا تفوهت بمجموعة
كلمات مفزعة فإناك ستجد ان عقلك يستجيب لها ، متخذاً حالة عصبية،
وقد تشعر مثلاً بغثيان في معدتك مما يضطرب معه جهازك الجسمى
باكمله ، ولكنك على النقيض من ذلك اذا رددت كلمات مليئة بالسلام
والهدوء فان عقلك يتجاوب معها على نفس النمط ، فاستعمل كلمة
مثل « الاطمئنان » ورددتها مرات عديدة ببطء فان كلمة « الاطمئنان »
هذه من أجمل وأشجى الكلمات في اللغة ، ومجرد ترديدها يعين على
إيجاد حالة من الهدوء والسكينة .

وكلمة أخرى تساعد على عملية الشفاء هي « الصفاء » تصور
الصفاء وانت تردد هذه الكلمة . ردها ببطء في المزاج الذى ترمز اليه ،
فكلمات مثل هذه لها قوة على الشفاء اذا ما استخدمت في ما ترمز
اليه حقاً .

واستعمال بعض آليات من الشعر أو أجزاء من الكتاب المقدس لها تأثير فعال . انى أعرف صديقا لى يتمتع بسلام عقلى فائق ، تعود ان يكتب على بطاقات ، بعض الاقتباسات التى توحى بالسلام . وكان على الدوام يحمل فى حافظة نقوده واحدة منها ويردها باستمرار الى ان تثبت فى أعماق ذاكرته ، وهو يقول ان كل فكرة من هذه الافكار حينما تغوص الى العقل الباطن فانها « تشحم » عقله بالسلام . وواقع الحال ان التصور الملىء بالسلام كالزيت للافكار المضطربة ، واحد هذه الاقتباسات التى كان يستعملها ترجع الى حكمة صوفية من القرن السادس عشر وهى تقول : « لا تدع شيئا يزعجك ، لا تدع شيئا يخيفك . فكل شيء يزول الا الله والله وحده فيه الكفاية » .

وكلمات الكتاب المقدس . على الخصوص ، لها قيمة علاجية قوية، دعها تدخل الى أعماق عقلك واعطها الفرصة « لتذوب » فى شعورك فانها تشيع بلسانها فى كل كيانك العقلى ، وهذه من اسهل العمليات التى يمكنك القيام بها واشدها اثرا فى الحصول على السلام فى العقل .

اخبرنى احد التجار عن حادثة وقعت له عندما كان يحضر اجتماعا يضم بعض رجال الاعمال ، ولاحظ ان احدهم تبدو عليه علامات القلق، فهو فى تعليقاته لاتذع ، وكثير المجادلة وسريع التهيج ، وادرك المجتمعون حقيقته جيدا ، وعرفوا انه يمانى ضغطا عصبيا شديدا ، ومالبث موته الاثر هذا ان أضفى جسوا من التوتر على اعصابهم ، وفى الحال فتح الرجل حقيبة سفره وتناول منها زجاجة كبيرة بها دواء يشبه الملح شكلا ، وصب منه جرعة كبيرة ، ولما سئل عن ماهية هذا الدواء ، همهم قائلا : « انه دواء خاص بالاعصاب ، فاننى أشعر أنى اكاد اتحطم . ان الضغط الذى أعانيه على وشك ان يمزقنى ، وانى أحاول جاهدا الا اظهر هذا الامر ، ولكنى اخالكم ايها الاخوان قد لاحظتم انى عصبى ، وقد وصف لى هذا الدواء ، ومع انى شربت منه زجاجات عدة ، ولكنى لا أشعر بأى تحسن » . فضحك الرجال عند سماعهم هذا ، ولكن احدهم ابتسم فى لطف وقال : « يا وليم — أنا لا أعرف شيئا عن هذا الدواء الذى تتعاطاه ، فقد يكون شيئا ناعما ، بل انى لأظنه كذلك ولكنى سأصف

لك دواء لاعصابك يفسوق دواك بكثير ، وانى أوكد لك ذلك لانه كان
السبب فى شفاى ، وقد كلفت حالتى اتعس منك بكثير . فاسرع الرجل
يستعجله قائلا : « وما هذا الدواء ؟ » فمد الرجل يده الى حقيبته وأخرج
كتبا ثم مد يده وقال : « هذا الكتاب سيصنع المعجزة واننى اعنى ما
اقول . واظنك تتعجب اننى احمل الكتاب المقدس فى حقيبتى فى تجوالى ،
ولكى لا اشعر بأذى خجل لهذا الامر ، فأتنى أحمله فى حقيبتى طيلة
السنتين الماضيتين واضع علامات فى الامكنة التى تساعد عقلى فى
الحصول على السلام . ولقد نجح هذا معى وأعتقد انه سيساعدك أنت
أيضا . فلماذا لا تجربيه ؟ »

وكان اللباقون يستمعون فى اهتمام بالغ الى هذا الحديث ، وغاص
الرجل العصبى فى كرسيه .

استمر صاحبنا يقول : « لقد مررت فى اختبار غريب ذات مساء
فى أحد الفنادق ، مما دفعنى الى عادة القراءة فى الكتاب المقدس ، لقد
كنت عرضة للوقوع فى حالة شديدة من التوتر ، وكنت فى إحدى رحلاتى
التجارية ورجعت الى غرفتى فى الفندق فى حالة عصبية الية وحاولت
ان اكتب بعض الرسائل ولكى لم أستطيع ان أحصر ذهنى لادائها ،
قطعت الغرفة جيئة وذهابا وحاولت ان اقرا الجرائد ولكن هذا زاد من
سأى ، فقررت ان انزل لتناول بعض الخمر لعلى أستطيع الهروب من
نفسى ، وقبل أن اغادر الحجرة وقمت عيى على نسخة من الكتاب
المقدس موضوعة على الطاولة ، ومع انى رأيت كثيرا من هذه الكتب
فى غرف الفنادق قبل الآن ، الا اننى لم احاول أن اقرا أى واحد منها ،
ولكننى فى هذه المرة شعرت ان شيئا يدفعنى اليه ، وفنحت الكتاب
وابتدأت قراءة أحد الزامير . وافكر اننى قرأت هذا المزمور وأنا واقف ،
ثم جلست وقرأت آخر ولقد شعرت بنشوة غريبة ، لكى كنت فى نفس
الوقت مندهشا من نفسى ، أنا اقرا الكتاب المقدس ! يالها من أضحوكة ،
ولكى واصلت القراءة .

وحالا وصلت الى المزمور الثالث والعشرين ، ولقد حفظت هذا
المزمور منذ حدثتى بمدرسة الأحد واندعشت اننى لا زلت احفظ معطيه

عن ظهر قلب ، ولقد حاولت ان أعيد قراءته وعلى الاخص الجزء الذى يقول : « الى مياه الراحة يورثنى يرد نفسى » فلقد وقعت منى هذه الكلمات موقع الرضى وكأنها أمسكت بى ، وجلست بعدئذ مرددا ايها مرة ومرات ، ولم ادر شيئا بعد ذلك الا اتنى استيقظت .

والظاهر اتنى رحت فى نعاس ونمت نوما عميقا ، ولم اغف الا حوالى ربع ساعة ، ولكنى حينما استيقظت ، شعرت انى نشيط وقد حصلت على قسط من الراحة كما لو كنت نمت طيلة ليلة هادئة . ولا زلت الى اليوم اذكر شعور النشوة الغريب الذى سرى فى اوصالى . وحينئذ تيقنت اتنى اشعر بالسلام وقلت لنفسى « اليس هذا غريبا ؟ ما الذى دهانى حتى اتنى اغفلت شيئا عجيبا كهذا ؟ » ثم اردف قائلا : « وبعد هذا الاختبار اشتريت كتابا مقدسا من الحجم الصغير حتى استطيع ان اضعه فى حقيبتى ولا زلت احمله معى منذ ذلك الوقت ، وهنا اقرر : اتنى بكل اخلاص احب ان اقرا فيه ، ولذا لا اشعر اتنى عصبى كسالف عهدي » ثم أضف : « جرب هذا ياوليم وسترى ان كان لا يؤتى نفعه »

وجرب ولیم فعلا هذا الامر ولا زال يزاوله ، ثم قرر بعدئذ ان هذا الشيء كان على كثير من الصعوبة والغرابة فى بادئ الامر ، وانه كان يحتال لقراءة الكتاب المقدس حينما لا يكون هناك احد يراقبه ، فهو لم يكن يريد ان يعرف عنه احد انه قديس او تقى ، ولكنه الآن يقول انه يخرج كتابه فى القطار وفى الطفرة او فى « اى مكان آخر » ويقرؤه ، وهذا بدوره « يسبغ عليه نعمة لا توسع » . ثم أكد قائلا : « ولست الان فى حاجة لان اتناول دواء للأعصاب » .

وهذه الخطة نجحت فى حالة ولیم فاصبح الان سلس التباد ، ويستطيع ان يتحكم فى عواطفه . وقد وجد هذان الرجلان ان الحصول على السلام ليس شيئا معقدا ، فما عليك الا أن تطعم عقلك بالافكار التى توحى اليه بالسلام . فلكى تحصل على عقل ملىء بالسلام ، عليك فقط ان تملاه عن آخره بالسلام ، ان الامر من البساطة الى هذا الحد .

وهناك طرق عملية أخرى تستطيع بواسطتها أن تقي الصفاء
وبشاعر الهدوء في نفسك . واحدى هذه الطرق هي أحاديثك . فمن
طريق الكلمات التي تستخدمها والنفمة التي تخرجها بها تقود نفسك ،
إما إلى نتائج سلبية أو ايجابية ، وبحديثنا أيضا نستطيع الحصول على
رد فعل هادئ . فتحدث بالسلام أن كنت تبغى أن تحصل على السلام .

وحينما نكون بين جماعة يحتدم فيها الحديث وينحو ناحية مزعجة
نحاول أنت أن تبذر أفكارا سلبية في هذا الحديث ، تخفف وتنتهي
الثورات العصبية . فالأحاديث ساعة الإقطار مثلا إذا كانت مليئة بعبارات
توحى بتوقع أحداث غير سارة ، فستقرر مصير اليوم بأكمله ، فلا
غربة إذا تحولت الأشياء حسب الموصفات السيئة التي سبق وأوحى
بها ، فالأحاديث السلبية تؤثر بشدة على الظروف ، ومما لا شك فيه أن
حديث التوتر والعصبية يزيد في التهيج الباطني .

وعلى النقيض من ذلك إذا بدأت يسومك بتوكيد اتجاهات مليئة
بالسلام والقناعة والسعادة فإن يومك يصبح إلى السرور والنجاح .
فإن مثل هذه الاتجاهات عوامل فعالة وحاسمة في إيجاد الظروف
المرضية ، فلاحظ إذن طريقة حديثك إذا كنت ترغب في تنمية حالة تملأ
عقلك سلاما .

من الضروري أن نستبعد من أحاديثنا كل الأفكار السلبية ، لأن
هذه تعمل على إيجاد حالة من التوتر والأزعاج في دواخلنا ، فمثلا إذا
كنت على مائدة الغداء مع جميع من الناس فلا تعقب قائلا : «إن المستعمرين
في طريقهم إلى احتلال البلاد » . نبيسادي ذي بدء ، أن المستعمرين لن
يستولوا على البلاد ، ولكنك حينما تؤكد ذلك تخلق جسوا من الكآبة في
نفوس الحاضرين ، وستؤثر بدون شك على عملية الهضم ، وهذا التعقيب
الكليب سينترك أثره في نفوسهم ، وسيذهب كل منهم وهو يحمل شعورا
ولو بسيطا من القلق ، وسيسلورهم شعور خفيف ولكنه قاطع أن هناك
خطا في كل شيء . وهناك أوقات يجب أن نجابه فيها مثل هذه الأمور
المؤذية للسمع ونتصرف معها عينا بياننا بشيء من الشدة ، وهنا أقرر

انه لا يوجد من يحتقر الاستمرار ويهزأ به أكثر منى ، ولكن كقاعدة عامة للحصول على السلام العقلى ، حاول ان تملأ أحاديثك الشخصية والجماعية بالتعبيرات الايجابية السعيدة ، المتشائلة المفرحة .

ان الكلمات التى ننفقها بها ، لها تأثير مباشر وحتمى على افكارنا . والافكار تخلق الكلمات لان الكلمات هى وسيلة التعبير عن الآراء ، ولكن الكلمات تؤثر ايضا على الافكار وتساعد على تكييف — ان لم يكن على ايجاد — مواقف معينة ، والواقع ان ما يعرض للتفكير انما يبدأ بالتعبير ، ولذلك لماذا جعلنا احاديثنا العابرة مضبوطة حاوية على تعبيرات مليئة بالسلام مستكون النتيجة افكارا سلمية وبالتالي عقلا مليئا بالسلام .

وهناك أسلوب فنى آخر فعال فى تنمية عقل مليء بالسلام الا وهو ممارسة الصمت يوميا ، فكل امرئ يجب أن يحرص على قضاء مالا يقل عن ربع ساعة من الهدوء المطلق كل اربع وعشرين ساعة ، وعليه نأذهب الى اهدأ مكان يمكنك اللجوء اليه واجلس أو اسلق لمدة ربع ساعة ومارس فن الصمت . لا تتحدث الى احد ولا تكتب ولا تقرا ، وليكن تفكيرك قليلا بقدر المستطاع ، واجعل عقلك فى حالة الحياء وتخيله فى حالة سكون وخمود ، ولن يكون هذا بالامر السهل فى بادئ الامر لان الافكار ستثور فى عقلك ، ولكن الممارسة ستبهك القوة ، تخيل عقلك كصفحة من الماء وحاول أن تحتفظ بها هادئة بحيث لا يوجد بها أى تموج . وحينها تحصل على حالة السكون هذه ، ارفع السمع الى الأصوات المتناسنة الجبيلة التى تنبع من الأعماق والى صوت الله ، الأمور التى لا توجد الا فى جوهر الصمت .

ومما يؤسف له ان معظم الناس ، لسوء الحظ ، ليسوا مهرة فى ممارسة الصمت ، وكما قال توماس كارليل : « الصمت هو المادة التى تشكل الأشياء العظيمة نفسها فيها » ان الجيل الحالى قد فقد شيئا عرّفه أبائنا الاولون وساعدهم على تكييف اخلاقهم — وهذا الشيء هو سكون الغابات العظيمة أو صمت السهول الممتدة الأطراف .

وقد تعزى حاجتنا الى السلام الداخلى الى حد ما ، الى تأثير الضوضاء على الجهاز العصبى للرجل العصرى ، فان التجارب العلمية تد برهنت على أن الضوضاء فى أماكن عملنا ومعيشتنا ونومنا تقلل كفاءتنا لدرجة ملحوظة . ومن المشكوك فيه جدا ، بعكس الاعتقاد السائد ، أننا نستطيع أن نكيف تركيبتنا الطبيعية أو العقلية أو العصبية بالنسبة للضوضاء ، وقد يصبح الصوت ملوفا من كثرة تردادده ، الا أنه لا يمكن أن يمر دون أن يلحظه اللاشعور ، فتغير العريات وزئير الطائرات وما شابه هذه الضوضاء الطناتة ، إنما تنفّس عن نفسها فى نشاط طبيعى فى أثناء النوم ، فالنبضات التى تنقلها هذه الأصوات الى الأعصاب ويتسبب عنها تقلصات عضلية ، تعمل على انتقال الراحة الحقيقية ، فإذا كان رد الفعل قويا ، ساعد على إيجاد ما يشبه الصدمة .

وعلى النقيض من ذلك ، فالصمت علاج وتلطيف وممارسة صحية . يقول ستار ديلى (Starr Daily) لم يصل الى علمى أن رجلا أو امرأة ممن عرفتهم ممن حذقوا ممارسة الصمت ، وقع فريسة للمرض ، ثم ائى لاحظت أن ضيقائى تشدد على حينها لا أستطيع أن أوازن بين النشاط والاسترخاء » ويربط ستار ديلى الصمت بالعلاج الروحى ، أن شعور الراحة الذى هو وليد ممارسة الصمت التام ذو قيمة علاجية بالغة .

وفى ظروف الحياة المصرية ، بخطاها الواسعة المتعجلة ، لم تصبح ممارسة الصمت فى الواقع بالسهولة التى كانت عليها أيام آبائنا الأوائل ، لأن العدد الكبير من الأجهزة التى تنتج عنها ضوضاء ، لم يكن موجودا أو معروفا لديهم ، وبرنامج حياتنا اليومية الآن أكثر إرهاقا لنا فقلد تلاشت المسافات فى هذا العالم الحديث وها نحن نحاول ملاشاة عامل الوقت ايضا ، فمن النادر جدا أن يتمكن امرؤ الآن من أن يسير ملاشيا فى غابات متسمة أو يجلس على شاطئ بحر أو يتأمل من فوق قمة جبل أو على ظهر سفينة تبحر عباب المحيط ، ولكن اذا ما اتاحت لنا فرصة لمثل هذه "تجارب" فائنا نطبع على العقل صورة لمثل هذه الأماكن الهادئة والمشاعر التى تركتها فى نفوسنا لنرجع اليها فى الذاكرة نستعيدها مرة أخرى كما

لو كنا نحيا المشهد من جديد ، والواقع اننا حينما نستعيد مثل هذه الذكريات فان العقل بدوره يحاول ان يطرد كل العوامل المكثرة التي قد تكون مسيطرة على الموقف آنئذ . ان استعادة هذه الذكريات تعمل على تحسين الموقف الراهن ، لان العقل في هذه الحالة يحاول ان يسترجع جمال ذلك المشهد .

ناملأ فكرك بكل انواع الخبرات المكنة المليئة بالسلام ، ثم الجأ بعندئذ اليها في جولات مرسومة ومتعمدة ، ويجب ان تعرف ان اسهل الطرق الى العقل الهادىء هو ان تخلق عقلا هادئا ، وهذا يأتى عن طريق الممارسة وتطبيق بعض هذه الاسس السهلة المبينة هنا . ان العقل يستجيب بسرعة للتعليم والنظام ، وتستطيع ان تجعل العقل يبرز لك ما تشاء ، ولكن لا تنس ان العقل يرد اليك فقط ما سبق وقدمته له ، فاغمر افكارك بخبرات مليئة بالسلام وافكر واقل مليئة بالسلام ، فينتج عن ذلك ان يكون لديك ذخيرة من الخبرات التى تفيض بالسلام والتى تستطيع ان تلوذ بها للحصول على الانتعاش وتجديد الذهن ، وستكون هذه نبع قوة لا ينضب معينة .

قضيت مرة ليلة مع أحد الصقاء في بيته الجميل وتناولنا طعام الافطار في حجرة رائعة منقطعة النظير ، مجدرانها الأربعة مغطاة برسوم جميلة ، تصور هذا الجزء من الريف الذى ترعرع فيه مضيفى لما كان ولدا صغيرا . وهذه الرسوم تصور بجلاء التلال المحيطة والوديان الهادئة والجداول الصافية التى تسطع عليها الشمس وفي كثير من المواقع تتكسر مياهها على الصخور ، والطرق المنعرجة تتلوى داخل المراعى الجميلة . والمنازل الصغيرة تنتشر على طول هذا المنظر الطبيعى الأخاذ ، وفي وضع متوسط من كل هذه ، تقف كنيسة ذات لون أبيض تعلوها قبة شاهخة .

وبينما كنا نتناول افطارنا اخذ مضيفى يتحدث عن هذا الاقليم الذى قضى فيه شبابه ، مشيرا الى بعض الأماكن الهامة كما ظهرت في الرسم الذى على الحائط ثم قال : « اننى كثيرا ما اجلس في قاعة الطعام هذه وأرجع بذاكرتى من مكان الى آخر واستعيد حياة تلك الأيام . فأذكر مثلا حينما كنت أتمشى في هذا الممر وأنا بعد غتى حافى القدمين ، ولا زلت أذكر

لملمس التراب الناعم بين أصابع قدمي . وأذكر كيف كنت اتصيد السمك في هذا الجدول في كثير من عصارى الصيف ، ثم كنت انحدر على هذه التلال في أيام الشتاء » ثم أضاف : « هذه هي الكنيسة التي طالما حضرت الصلاة فيها وأنا بعد فتى ، وكثيرا ما جلست فيها أستمع الى عظات طويلة ، ولا زلت أذكر ممثنا لطف هؤلاء القوم وصفاء معيشتهم . انني اجلس هنا واتطلع الى الكنيسة وأذكر الترانيم التي كنت اسمعها مع أبي وأمي ونحن جلوس على المقاعد .

ان والدي مدفونان منذ زمن بعيد في المقبرة التي خارج الكنيسة ، ولكني أرجع بالذاكرة واقف بجانب قبريهما وأستمع اليهما يتحدثان الى كما في الأيام الماضية ، وحينها اشعر في بعض الأحيان بانني عصبى ومتوتر ، لانه يساعدني كثيرا ان اجلس في هذا المكان وأرجع بذهني الى الأيام الخوالي حين كان العقل صافيا والحياة جديدة وغضة . ان هذا العمل يضي على شيئا ... انه يهينى السلام » .

قد لا نستطيع جديدا ان تكون لنا مثل هذه الرسوم على حوائط حجراتنا ، ولكننا نستطيع ان نضمها حول جدران عقولنا ، نستطيع ان نضع صورا لأجمل الأفكار في حياتنا ، ثم لنصرف وقتا بين الأفكار التي يمكن أن توحى بها هذه الصور ، ومهما تكن مشغولا أو رازحا تحت مسؤوليات فان هذه الممارسة البسيطة (وقد نجحت في امثلة كثيرة) سيكون لها أثر فعال عليك . انها طريقة سهلة الممارسة للحصول على عقل مليء بالسلام .

وعلينا ان ننوه بمعامل آخر له أهمية في أمر السلام الداخلي لأنني لاحظت أن الناس الذين يتقصمهم هذا السلام الداخلي يتمون فريسة لعذاب النفس ، ففي فترة من الفترات ارتكبوا خطيئة ولا زال الشهور بالاثم ينفص حياتهم ، ومع أنهم طلبوا الغفران بإخلاص ، والاله الصالح مستعد ان يهبه لأي شخص جاد في طلبه ، الا ان هناك احساسا غريبا يساور العقل فيحرمه التمتع بهذا الغفران . ان المرء في هذه الحالة يشعر بأنه يستحق القصاص فهو لذلك يتوقعه دائما ، وينجم عن ذلك

انه يحيا تحت شعور من الخوف ان شيئا ما سيقع له ، ولذلك فهو ينهك نفسه في العمل المضني لعله ينسى شعوره بالذنب ويحصل على السلام.

اخبرني احد الاطباء ان كثيرا من حالات الانهيار العصبي التي عرضت له في اثناء عمله ، ترجع جذورها الى الشعور بالذنب الذي يجهد المريض نفسه في التمييز عنه بالعمل الشاق ، وهنا يظن المريض ان انهياره العصبي يرجع الى العمل المفرط ، لا الى الشعور بالذنب ، ثم عقب الطبيب قائلا : « لكن هؤلاء الناس لم يكونوا في حاجة الى الانهيار تحت وطأة العمل المضني لو انهم تخلصوا نهائيا من شعورهم بالذنب » . وفي هذه الظروف يحصل المرء على سلام العقل بأن يسلم الشعور بالذنب وما ينتج عنه من توترات الى نعمة المسيح الشافية .

توجهت مرة الى أحد الفنادق للاستراحة لبضعة ايام ليتسنى لي ان اكتب في هدوء ، وهناك قابلت رجلا من نيويورك ، كانت معرفتي به من قبل ضئيلة ، وكان هذا الرجل مدير أعمال ، وكانت أعضابه متوترة الى أبعد حد ، وكان يجلس في الشمس على كرسي ، فدعاني للجلوس معه ، وأخذت اتحدث اليه واعربت له عن سروري انه يستجم في هذه البقعة الجميلة ، فأجابني بعصبية : « ليس لدى ما أعمله في هذا المكان ، وعندى اشغال جمة تنتظرني في المكتب . انني أعيش تحت ضغط هائل وأرزع تحت أعباء ثقيلة . انني عصبي ولا أستطيع النوم ، وحاد الطبع ، ولكن زوجتي أصرت على أن أحضر هنا لمدة أسبوع ، ولا يجد الأطباء في علة وما على الا أن أفكر تفكيرا سليما وأريح نفسي ، ولكن كيف يستطيع المرء ان يفعل ذلك ؟ » . ثم نظر الى نظرة تدعو الى الاشفاق وقال : « يادكتور . اننى مستعد أن اتنازل عن أى شيء لو استطعت فقط ان أحصل على السلام والسكينة ، فهذا ما أحتاج اليه ، أكثر من أى شيء في الوجود » .

فمتحدثنا قليلا وظهر من الحديث أنه كان دائما قلقا ويتوقع أحداثا سيئة ، فلبدة سنين طويلة كان يخشى أن حادثا سيئا سيقع لزوجه او لأطفاله او لبيته . ولم يكن من الصعب تحليل حالته اذا كان مصدرها مزدوجا : فقد كان يعانى من طفولة غير مستقرة ، ثم بعدئذ من أعمال

أثية ارتكبتها . فقد كانت أمه تشعره دائما أن « شيئا ما سيحدث » وهو بدوره ورث عنها شعور الجزع هذا ، ثم لما ارتكب بعض الأخطاء، أصر عقله الباطن على أن يأخذ عنها جزاء ، وبذلك أصبح فريسة لميكانيكية عقاب النفس ، ونتيجة لهذا الامتزاج السيء ، وجدتته في هذا اليوم في حالة عصبية تاسية .

وبعد أن أنهينا الحديث وقفت بجانب كرسيه لحظة ولم يكن أحد قريب منا فاقترحت مترددا : « أتريدني أن أصلى معك » ؟ فhez رأسه موافقا ، فوضعت يدي على كتفه وصليت : « أيها الرب يسوع كما أبرأت أناسا كثيرين في الماضي ووهبتهم سلاما ، ليرى هذا الرجل الآن . هبه غفرانك بفيض ، وساعده على أن يغفر هو لنفسه . اغفره من كل خطاياها وحرره ودعه يتأكد أنك لا تحسبها عليه . ثم لينض سلامك في عقله وفي روحه وفي كل جسده »

ننطلق الى بنظرة غريبة ارتسمت على محياه وأدار لي ظهره لأنه لم يرد أن أراه وقد امتلأت عيناه بالدموع ، وشعر كل منا بالخجل وتركته . ثم قابلته بعد شهر فاذأ به يقول : « لقد حدث لي شيء في ذلك اليوم الذي صليت فيه لأجلى ، فلقد شعرت بشعور غريب من الهدوء والسلام » ثم أضاف : « والشفاء »

انه يتردد الآن على الكنيسة بانتظام ويقرأ الكتاب المقدس كل يوم . وهو يسير وفق القوانين الإلهية ويملك كثيرا من القوى الفعالة . انه الآن رجل صحيح وسعيد لأنه يملك سلاما في قلبه وفي عقله .

الفصل الثالث

كيف نحصل على قوة دائمة؟

كانت درجة الحرارة تزيد على المائة درجة فهرنهايت ، ولكن لاعب البيسبول أصر على اللعب في ذلك الجو الخائق ، ولما كان قد بذل مجهودا مضنيا ، فقد شعر أنه فقد كثيرا من وزنه وأن قواه كانت تخور ، لكنه اتبع طريقة فريدة في استرداد تونه المتدهورة ، اذ اخذ يتلو جزءا من العهد القديم : « اما منتظرو الرب فيجدون قوة ، يرفعون لجنحة كالنسور ، يركضون ولا يتعبون ، يمشون ولا يميون » .

وبحدثنا هذا اللاعب واسمه فرانك هيلر (Frank Hiller) صاحب هذا الاختبار ، ان مجرد تلاوة هذا العدد في خلايا عقله كان كافيا لأن يجدد قوته ليكمل اللعب ويزيد عليه . وشرح هذه الوسيلة بالقول : « لقد دعوت فكريا مولدا للطاقة والقوة ليدخل الى داخل عقلي » . وهكذا يترك نوع التفكير الذي يخلبنا اثرا واضحا على ما نشعر به جسديا ، فاذا اوحى اليك عقلك أنك مجهد ، فسيقبل جسمك وأعصابك وعضلاتك هذه الحقيقة ، ولكن اذا كان عقلك متنبها فستستمر في نشاط دائم . والدين في حقيقته يؤثر على افكارنا لتنظيمها اذ انه يمد العقل باتجاه الايمان الصحيح ، وبذلك يزيد طاقته وهكذا يعين المرء على أن يستحوذ

على نشاط جبار ، بأن يوحى اليه ان لديه العون المطلوب وانه على اتصال وثيق بنبع القوة .

حدثني صديق لى ، ملء بالحيوية والنشاط ، فقال انه يذهب الى الكنيسة باستمرار ليعيد «شحن البطارية» ، وهذه فكرة سائبة لان الله منبع كل قوة . والقوة الكامنة في هذا الكون ، وقى الطاقة الذرية ، والكهربائية والروحية ، وبالاختصار فان كل قوة مصدرها الخالق . ويؤكد الكتاب المقدس هذه الحقيقة حينما يقول : « يعطى المعبى قدرة ولمدمم القوة يكثر شدة » (اشعيا ٤٠ : ٢٩) .

ويصف لنا الكتاب المقدس في جزء آخر منه طريقة التقوية فيقول : « ... به نحيا (وهذه تعنى الحيوية) ونتحرك (نحصل على القوة العمالة) ونوجد (نحصل على الكمال) » (ا ع ١٧ : ١٨) . فان الاتصال بالله يعمل على ان تفيض بين جوانحنا قوة تماثل تلك التى تعيد خلقة العالم وتجدد ربيع الحياة كل عام . فحينما تكون افكارنا في اتصال روحى بالله ، تفيض تلك القوة العلوية في شخصياتنا وتجدد القوة الخلاقة في دواخلنا ، اما اذا تعطل هذا الاتصال بنبع القوة العلوى ، فحينئذ تذبذب الشخصية في الجسد والعقل والروح ، فالساعة الكهربائية مادامت متصلة بالكهرباء تستمر في سيرها مبيئة الوقت بدقة ، اما اذا انقطع هذا الاتصال ، ففى الحال تقف لان معين موتها قد نصب . وهكذا نجدا الاختبار البشرى مؤيدا لهذه الحقيقة .

منذ عدة سنين حضرت محاضرة حيث تكلم الخطيب في جمع كبير من الناس مؤكدا لهم انه لم يشمر بتعب لمدة الثلاثين سنة الفائتة ، ولقد شرح لهم سر هذا الامر بانه اجتاز في اختبار روحى عميق ، وعن طريق الففضوح التام لله استطاع ان يكون اتصالا وثيقا بمصدر القوة العلوى ، فحصل على القوة الكافية ليقوم بأوجه النشاط المختلفة ، دون ان يفتابه تعب ، لوفرة هذه القوة . ولقد تأثر الجميع بقوله لانهم راوا فيه المثل الحى لصديق ما يقول ، ولقد كان هذا بمثابة اعلان حقيقة هامة لى ، الا وهى اننا نستطيع ان نأخر معين قسوة لا ينضب في عقلنا الوامى

ونتحاشى نضوب القوة . ولقد درست ومارست لسنين عديدة الأفكار التى حدثنا عنها هذا المحاضر ، والتى جربها الكثيرون وتحققوا من صحتها .

فاقتنعت أن القواعد التى تقدمها المسيحية اذا ما طبقت بطريقة علمية ، تشيع فى العقل والجسم طاقة من القوة لايقف فى سبيلها عائق .

ولقد ايد هذه الحقائق طبيب ، كنت اناشور واياه بخصوص مريض يعرفه كلانا . فمع ان هذا الرجل كانت اعباءه كثيرة ، وكان يعمل دون توقف من الصباح الى المساء ، الا انه كان يبدو على الدوام مستعدا للقيام باعباء جديدة ، وكان يملك القدرة على ان يؤدي عمله بسهولة ويسر مع كفاية تامة . فقلت للطبيب انتى آمل الا يكون هذا الرجل سريع الخطى لدرجة تنفى به الى الانهيار العصبى ، ولكن الطبيب هز راسه وقال :

« لا . وانى ، كطبيب المعالج ، لا اظن ان هناك خطرا من هذه الناحية ، ويرجع ذلك الى انه رجل مقترن ويستخدم قواه بحكمة ، فهو يصرف الامور بحكمة بالغة ، ويتحمل الاعباء دون جهد مفرط ، وهو لا يضيع قواه هباء بل يستخدمها بحق الى ابعد الحدود » .

فسألته : « والى اى شىء تمزق هذه الكلية وهذه القدرة غير المحدودة؟ » فصمت الطبيب برهة ثم قال : « السبب يرجع الى انه شخص عادى ، ينسق المواظف ، وفوق كل شىء متدين جدا ، وتدينه عليه كيف ينأى عن استنزاف قواه دون طائل . فليس الميل المضنى هو الذى يستنزف القوى ولكنها المواظف المضطربة . وهذا الرجل خلط منها تلبا . »

ولقد أدرك الناس أن التمسك بحياة روحية سعيدة امر هام لكى يتمتع المرء بالطاقة والقوة اللتين تفيض بهما شخصيته . ان جسم الانسان مصنوع بطريقة تؤهله لان يفيض بالقوة اللازمة لآمد طويل ، فاذا ما اعتنى بجسمه من ناحية الغذاء المناسب والرياضة وعدم اساءة استخدامه ، فان هذا الجسم يستمد من ذلك القوى اللازمة ويحتفظ بحيويته . واذا ما اعطى المرء عناية مماثلة لحياة عاطفية مقترنة ، فان ذلك يساعد على الاحتفاظ بالقوى ، ولكنه اذا سمح لقواه ان تتسرب نتيجة الوراثة او رد

العمل العائلى الذى تعرضه النفس نتيجة طبيعة واهنة ، فانه فى هذه الحالة سيمصب فى حاجة الى القوة الحيوية . ولكن حينها يكون الشخص فى حالة انسجام تام ، جسدا وعقلا وروحا ، فان الطاقة اللازمة تتجدد تلقائيا .

اعتدت ان اتحدث مع عقيلة توماس اديسون المخترع الشهير عن عادات وخصايص زوجها ، فأخبرتني ان السيد اديسون كثيرا ما كان يحضر من معمله متعبا منهوك القوى ، بعد ان يكون قد صرف ساعات طويلة فى عمل متواصل ، ثم يستلقى على اريكة قديمة وينام ملء جفنيه كطفل صغير لا يعتور راحته تلقى او ازعاج ، وبعد ثلاث ساعات او اربع ، وفى بعض الاحايين خمس ، يستيقظ نشيطا مستعدا للعمل من جديد .

ولما استفسرت من مسز اديسون عن تحليل قدرة زوجها على مثل هذه الراحة الكيلة اجابتني : « انه كان رجل الطبيعة » وكانت تعنى انه كان على وفاق تام مع الطبيعة ومع الله ، فلم تتسلط على عقله افكار غريبة او عدم انسجام ، ولم يكن يعانى من معارك فى ضميره او عقله او مشاعره . كان يعمل الى ان يشعر انه فى حاجة الى الراحة ثم كان ينام نوما عميقا ويصحو مبيا للعمل من جديد . ولقد عمر طويلا وكان يملك عقلية خلقة قلما يجود الزمان بمثلا ، وكان يستمد قوته من انسجامه المعجب مع الكون المحيط به سببا فى ان تكشف له الطبيعة اسرارها الغامضة .

وكل شخصية عظيمة عرفت — وما اكثر من عرفت — ، وكان لها نصيب فى ان تؤدى عملا هاما ، كانت تبتغ اصلا بانسجام تام مع الاله غير المحدود . فكل شخصية من هذه الشخصيات بدون استثناء كانت على وفاق مع الطبيعة وعلى اتصال بالله واهب القوة . لم يكونوا بالضرورة انقياء ولكنهم كانوا ، بدون شك ، يتمتعون بحياة على درجة كبيرة من النوايق عاطفيا ونفسيا . ان الخوف والكراهية واستمرار اضطواء الوالدين من نحو الابناء لما كانوا صغارا ، والصراع الداخلى ، والسباح لانكار غريبة ان تستحوذ على العقل ، كل هذه مجتمعة تعمل على ان يفقد المرء توازنه وبذلك يتفق قواه الطبيعية دون مسوغ .

وكما تقدمت بى السن ازدت اقتناعا أنه لا عبر الإنسان ، ولا الظروف المحيطة به ، تستطيع أن تحرره القوة والحيوية ، فلنا الآن نشبه الى الملاقة الوثيقة بين الدين والصحة ، وما نحن ندرك حقيقة أساسية طالما أهملناها ، وهى أن حالتنا الجسمية تتوقف الى حد كبير على حالتنا الماطفية ، وأن هذه الحالة الأخيرة تحكمها حالتنا الفكرية .

وفى كل صفحات الكتاب المقدس نجد الحديث عن الحيوية والقوة والحياة ، الكلمة الغالبة فى هذا الكتاب هى كلمة الحياة ، والحياة نمنى الحيوية ، أى أن تمتلئ بالقوة والطاقة ، وقد قال الرب يسوع فى هذا الصدد : « أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل » (يو ١٠ : ١٠) . ولا يعنى هذا التحكم فى الألم والمتاعب والصعاب ، ولكن مضمونه أن الشخص حينها يمارس الأسس الخلاقة كما جاءت فى المسيحية ، يستطيع أن يحيا متمتعا بالقوة والطاقة ، وممارسة الأسس آتفة الذكر تعمل على أن تضع المرء فى الوضع الملائم للحياة ، فكم تضع القوى بالنسبة للوضع غير الملائم للحياة وبالنسبة للخطوات السريعة المجنونة التى نقطعها بها ، وكى يدخر المرء قواه ، عليه أن يكيف شخصيته لتتحرك بالمعدل الذى يريده الله ، أن الله ساكن فىك ، فإن كنت تسير بمعدل يختلف عن معدل الله ، فإنك فى هذه الحالة تمزق نفسك أربا « فمع أن طواحين الله تطحن على مهل ، إلا أنها تطحن ناعما جدا » . أن طواحين الكثيرين منا تطحن بسرعة ولذلك تطحن طحيننا خشنا ، ولكننا حينها نكون ائتلاف مع الله تتولد فينا الحركة الطبيعية الموائمة ، وبذلك تفيض فينا القوة بغزارة وحرية .

ولمادات هذا العصر المفسنة كثير من المواقب الوخيمة ، ولتد علق إحدى صديقتى على ملحوظة قالها أبوها المعجوز إذ أخبرها أنه فى السنين الماضية حينها كانت الأسرة تقضى الأمسيات مما كان الوقت آنئذ يقاس بدقائق ثقيلة منتظمة من بندول طويل يتدلى من ساعة كبيرة معلقة على الحائط ، وكأنى بهذه الدقائق تقول : « يوجد — متسع — من الوقت — يوجد — متسع — من — الوقت . يوجد — متسع — من — الوقت » . ولكن الساعات الحديثة ببندولها القصير ودقاتها السريعة

كانها تقول : « أنه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل !
انه الوقت للعمل ! »

لقد دبت السرعة في كل شيء ولهذا السبب شعر الناس بالتعب .
والحل هو ان نجعل أوقاتنا متزامنة مع الله القدير . واحدى الطرق لذلك
هو ان تذهب في احد الأيام الشديدة الحرارة ، وتستلقي على الأرض لاصفا
اذنك بالقشرة الأرضية منصتا ، وحينئذ ستسمع أصواتا كثيرة مختلفة ،
نستسمع مثلا صوتا يشبه خفيف الرياح على أغصان الأشجار ، او
دمدمة الحشرات ، ولكك ستجدها جميعها منتظمة في توافق تام . ولن
تستطيع ان تجد هذا التوافق في ضجيج حركة المرور في شوارع المدينة
الكبيرة ذات الأصوات المزعجة ، ولكك تستطيع ان تجده في الكنيسة
حيث تستمع الى كلمة الله والى الترانيم الشجية . فان الحق يتجاوب
متوافقا مع الله في الكنيسة ، ولو امتلكت العقل المميز ، فانك تستطيع
ان تجده ايضا في المصنع .

حدثني احد أصدقائي ، وكان صائعا في احد المصانع الكبرى في
أوهايو ، ان احسن العمال عنده هم الذين يتواعمون مع أصوات الماكينات
التي يعملون عليها ، وصرح ان العامل الذى ينسجم مع صوت الماكينة
التي يستخدمها ، لا يشعر بتعب في آخر النهار ، فان هذه الماكينة تعمل
على جميع الاجزاء المختلفة حسب الفظام الموضوع لها ، فاذا احببت هذه
الماكينة وتعرفت عليها فسجد ان لها ايقاعا خاصا يتواعم مع ايقاع
الجسم والاعصاب والنفوس ، ولذلك فان هذا التوافق بين الآلة والجسم ،
لن يجعلك تشعر بالتعب . وهناك ايقاع للموقد وايقاع للآلة الكاتبة
وايقاع للمكتب وايقاع للسيارة وايقاع للعمل الذى تقوم به ، ولذلك
ملكى تتجنب الإرهاق ولكى تحصل على القوى الكافية ، عليك ان تتعرف
على ايقاع الأميل للآلة القدير ولأعماله المعجبة ، ولكى تعمل هذا
استرح جسميا ا ثم تخيل ايضا ان عقلك في حالة استرخاء تام ، ثم اتبع
هذه الحالة بان تتخيل ذهنيا ان نفسك مسكنة مطمئنة وحينئذ صل هكذا :
« ايها الاله المحب ، انك تبع كل قوة ، انك تبع القوة في الشمس وفي
النرة وفي الجسم وفي مجرى الدم وفي العقل ، وهائذا يلرب استمد القوة

من نبيع لا يفضض معينه » . وحينئذ مارس الايمان بك أنك فعلا تحصل على القوة ، وكن دائما على وفاق مع الله غير المتناهي .

يشعر الكثيرون من الناس بالتعب لانهم لا يجدون لذة في أى شيء ، ولا يثير شيء اهتمامهم . فبعض الناس لا يهمهم ما يدور حولهم ولا كيف تسير الأمور . واهتمامهم بأشخاصهم يفوق الاهتمام بكل الازمات التي يتعرض لها الجنس البشرى ، فلا يهمهم شيء سوى متاعبهم الصغيرة ومطالبهم وبنفائهم ، فهم يتعبون أنفسهم مضطربين وقلقين على أمور تافهة لا تجدى نفعا ، وهكذا يشعرون بالتعب ، وقد ينتهى بهم الأمر الى المرض . والطريقة المثلى للتخلص من هذا التعب هو أن تنفخ بكلماتك وجزئياتك في عمل تقتنع به اقتناعا لا حد له .

خطب أحد الساسة المشهورين سبع مرات في يوم واحد ، وكان لايزال يفيض بالحوية فسأله : « لماذا لم تشعر بالتعب بعد أن تحدثت سبع مرات » ؟ فأجابنى : « لانى مقتنع تماما بجميع ما قلته في هذه الأحاديث ، وانى لشديد الحساس لما انا مقتنع به » . وكان هذا هو السر ، فقد كان يسمى نحو فرض ، وكان يعطى ذات نفسه في هذا السبيل ، ولذا لم يشعر انه فقد الطاقة أو الحوية في عمله هذا . انك تلقد الطاقة حينما تصبح الحياة كثيفة امامك ، وهكذا يشعر العقل بالضيق ويتبدل فلا يقوم بأى عمل . لا حاجة بك الى أن تشعر بالتعب ، فقط عليك أن تولى اهتمامك شيئا ما ، وافتنن به وانفيس فيه للنهاية . انسى نفسك واكد شخصيتك .

افعل شيئا ولا تجلس نادبا سوء الأحوال حولك ، تقرأ الجرائد وتقول : « لماذا لا يفعلون شيئا » ؟ ان الرجل الذى يسمى ويعمل لا يشعر بالتعب ، ماذا لم يكن لك هدف تسعى لتحقيقه فبالا غرابة اذا شمريت بالتعب ، فمالك تتحطل وتتلطف وتموت على النقص الرطيب . انك كلما اعطيت نفسك لمشروع اكبر منك ، حصلت على قوة اكثر ، ولن تجد الوقت لتفكر في نفسك وتنزل الى مستنقع العواطف الآسنة . ولكي

تعيش في قوة مستمرة ، عليك ان تصلح غلطائك العاطفية ، ولن تحصل على الطاقة الكاملة ما لم تعمل ذلك .

قال المرحوم نوت روكين (Kute Rockne) اعظم لاعب كرة قدم عرفته امريكا : « ان لاعب الكرة لا يمكن ان يحصل على القوة الكافية ، ما لم تتحكم روحه في عواطفه » . بل لقد ذهب الى ابعد من ذلك اذ صرح انه ما كان يسمح لاي لاعب ان ينضم الى فريقه ، ما لم يكن يحبل بين جوانحه شعور الحب والصداقة لجميع افراد الفريق ، ثم اضاف : « على ان استخرج اكبر طاقة ممكنة من كل لاعب ، وقد اكتشفت انه لا يمكن عمل هذا اذا كان يحبل شعور الكراهية لزميله ، فان الكراهية تعطل الطاقة ولن يصل الى المستوى اللائق به اذا لم ينزعها من قلبه ويولد بدلها شعورا حيبا نحو هذا الزميل » . ان الناس الذين تنقصهم الطاقة هم غير متزنين في جانب او آخر من عواطفهم الاساسية وفي صراعهم النفسي ، وفي بعض الاحيان تكون نتائج هذه الفوضى بالغة ، ولكن العلاج على كل حال امر ممكن .

طلب الى ان اتحدث الى احد الرجال في احدى المدن ، وكان قبل واحد من رجال المجتمع النشطاء الذين يشار اليهم بالبنان ، ولكنه كان آتئذ يعاني من نكسة حادة في حياته ، ولقد حسب لصداقائه انه اصيب بصدمة عصبية ، واستنجدوا ذلك حينما لاحظوه يمشي متثاقلا وفي حالة خمول تام ، ثم لانه تخطى نهائيا عن كل نشاط كان يوليه كثيرا من عنايته ووقته من قبل ، كان يجلس يائسا في كرسيه ساعة بعد اخرى وكثيرا ما كان ينفجر في البكاء ، وكانت هذه في نظرهم امراض انهيار عصبى .

ولقد رقت ان اراه في غرمتي في الفندق الذى انزل فيه ، في ساعة معينة . وحينما فتحت الباب ، رايتة خارجا من المصد يمشى في خطوات متناقلة فخبيل الى انه معرض للسقوط في أية لحظة وانه لن يستطيع الوصول الى . وبعد جهد وصل الى الحجرة فطلبت منه الجلوس على احد الكراسى ، ثم اخضعت لتحدث اليه ، ولكن على غير طائل ، لاني لم استطع ان اتبين منه شيئا اذ كان طيلة الوقت يندب حاله ولا يعي أى

سؤال القيه على مسامعه ، وكان مرجع هذا بالطبع الى انه كان يرى نفسه رثاء شديدا .

فلما سألته ان كان يريد ان يصح ، التفت الى متلفها واجاب في يأس بأنه مستعد ان يقدم أى شيء في الوجود في سبيل ان يسترد قواه ويستعيد رغبته في الحياة كما كان من قبل .

ومن ثم بدأت أستخلص منه بعض حقائق بخصوص حياته واختياره ، ولما كانت هذه من أخص خصوصياته وكانت مترسبة في اعلى عقله الباطن ، فقد وجدت صعوبة جمة حتى بساح بها . وكان معظمها يدور حول مواقف منذ الطفولة ومخاوف منذ نشأته الأولى بعلاقته بأبيه ، وفي هذه الأثناء اكتشفت بعض مواقف لاتخلو من عقدة الذنب . وعلى مر السنين تراكمت هذه المشاعر كما تتراكم الرمال في مجرى النهر ، وهكذا تناقص جريان القسوة شيئا فشيئا حتى أصبحت الكمية التي تسرى في أوصاله غير كافية ، وهكذا أصبح عقله في حالة انهزام وتقهقر ، حتى قعز عليه أن يميز ويفرق بين الأشياء .

وبعد اكتشاف هذه الحقائق طلبت الارشاد من الله ، ولشدة دهشتي وجدنتي واقفا وواضعا يدي على رأسه وصليت ان يشفى الله هذا الانسان ، فشعرت ان قوة تسرى من يدي وتستقر على رأسه ، وهنا اسارع فاقتر ان يدي في حد ذاتها لا توجد بها اية قوة شافية ، ولكنه من وقت لآخر يستعمل الله الانسان كجبري ، وهكذا كان الحال في هذه الحادثة ، لان الرجل رفع الى وجهه وهو يطفح بالسعادة والسلام وقال: « لقد كان هنا وشعرت به يلمنى . اننى اشعر انى قد تغيرت تماما »

ومن هذه اللحظة ظهرت عليه بوادر التحسن ، وحاليا رجع الى ما كان عليه قبلا ، مع الفرق الوحيد انه الآن يتمتع بثقة مطمئنة وصفاء تام ، الامر الذى كان محروما منه من قبل ، اذ ان العوائق التي كانت تحول دون جريان القوة في شخصيته قد ازيلت بعمل الايمان القويم ، وهكذا فاضت القوة وتدفقت .

وما نستخلصه من هذه الحادثة هو ان الشفاء في مثل هذه الحالات امر محتمل جدا ، كما انه في نفس الوقت يمكن ان تتراكم العوامل النفسية فتعيق جريان الطاقة في الانسان ، وهنا ننبر بشدة على ان هذه العوامل المعوقة اذا ما سلطنا عليها قوة الايمان ، تمكنت واضمحلت ، وهكذا ينفتح من جديد مجرى القوة الالهية في داخل الانسان .

ولقد اعترف المهتمون بدراسة الطبائع البشرية ان تأثير الشعور بالذنب ومشاعر الخوف ، امر لا يمكن انكاره . فان الطاقة التي يتطلبها الشخص للتخلص من الشعور بالذنب أو الخوف أو كليهما معا ، عظيمة جدا لدرجة ان مايتبقى لتصريف شئون الحياة اليومية منها ، يصبح ضئيلا جدا . ان مايمستزقه المرء من الطاقة للتخلص من الخوف أو من الذنب كبير جدا حتى ان ما يتبقى لديه لشئون وظيفته يصبح اقل من القليل . والنتيجة انه يتعب بسرعة ، لانه لا يستطيع ان يجابه مسؤولياته بالكفاية المرجوة ، بل انه يتقهتر في حالة يرثى لها من الكسل والخمول ، ويكون على استعداد لأن يستسلم وينكس على عقبه في حالة من الضعف والوهن .

احال على أحد اطباء الأمراض العقلية رجل اعمال كان يقوم بعلاجه ، وظهر لى ان هذا المريض — وكنت الفكرة عنه انه محقق في اخلاقه ومستقيم — قد تورط في علاقة مع امرأة متزوجة ، وقد حاول ان يقطع علاقته بها ، ولكنها كانت تقاوم هذه الرغبة بشدة ، ومع انه استعطفها كثيرا أن تمنحه من ممارسة هذه العلاقة الآثمة ، حتى يرجع الى ماكان عليه تبلا من احترام ومودة بين الناس ، لكن جهوده في هذا السبيل ضاعت هباء ، فقد هددته أن تعلن للناس ما كان بينهما من سقطات اذا اصر على قطع علاقته بها .

وادرك المريض انه اذا علم الناس بهذه الحقيقة فان ذلك سيجلب عليه العار والفضيحة وسط القوم الذين يعيش بينهم ، وكان الرجل مجرزا بينهم ويعتمد بذلك كثيرا . ونتيجة للخوف من الفضيحة واتعرضه للشعور بالذنب لم يستطع ان ينام أو يهدأ ، ودامت هذه الحالة شهرين أو ثلاثة ، حتى خارت قواه ولم تعد لديه القوة الكافية التي يؤدي بها اعباء وظيفته

على الوجه الأكمل ، وهكذا تراكم عليه الكثير من الأعمال الهامة دون انجاذق وازداد الموقف سوءا .

ولما أشار عليه طبيبه أن يعرض نفسه على ، وأنا رجل من رجال الدين بخصوص حالة الأرق التي انتابته ، احتج الرجل قائلًا أنه لا يظن أن رجال الدين يستطيعون أن يعالجوا مثل هذه الحالة ، بل على النقيض من ذلك ، أنها من صميم عمل الأطباء البشريين .

ولكنه لما عرض حالته على ، سألته في بساطة : كيف ينتظر أن يملأ النعاس جفنيه وفرائسه يتقاسمه شخصان ؟ فاجابني مندهشا : « ماذا تعنى ؟ اننى لا أقاسم أحدا الفرائش » ! ولكنى أجبتة : « بل أنك تفعل ذلك تماها . ولن يوجد مخلوق يستطيع أن يغمض له جفن ووأحد من هذين عن يمينه والآخر عن يساره » . فكرر القول : « ماذا تعنى » ؟ فقلت له : « أنك تحاول أن تنام كل ليلة بين الخوف من جانب والشعور بالاثم من جانب آخر ، ولذلك فانت تحاول المستحيل ، ولن تنفعك أية كمية تتناولها من الأتراض المنومة ، مع كثرة ما تناولت منها ، ويرجع السبب في ذلك أن هذه الأتراض لا تصل الى أعماق عقلك حيث ينشأ هذا القلق الذى يستنزف منك الطاقة . فمطيك إذن أن تستاصل الضوف وعقدة الذنب وبعدها تنام وتسترد تواك » .

وقد ابتدأنا بمعالجة أمر الخوف من الفضيحة التى يمكن أن يتعرض لها بأن يكون مستعدا ذهنيا لمجابهة أية نتائج قد تنجم عن عمل الصواب أو بمعنى آخر ، قطع هذه العلاقة بغض النظر عن المواقب المترتبة عليها ، واكتفت له أنه مهما عمل من صواب فستكون النتيجة صوابا ، ولن يرتكب الإنسان خطأ اذا سار في طريق الصواب ، وطلبت اليه ان يضع الأمر بين يدي الله ، وما عليه الا أن يفعل الصواب ويترك النتائج النهائية لله وحده . وقد استجاب لرجائى في غير قليل من الهلع ولكن أيضا في كثير من الإخلاص .

وكانت النتيجة أن المرأة تركته لحال سبيله ، اما عن فكاك وتبصر ، أو تعبيرا عن طبيعة طيبة كامنة في نفسها ؟ أو عن خوف من الوسيلة التى

تعلن بها عن عواطفها ألم الآخرين . أما الشعور بالانتم فقد طلب فيه وجه الله وعفوه ، ولا يمكن أن يرفض الله طلبا مثل هذا يقدم بشعور الاخلاص والثقة . وهكذا وجد المريض غفرانا وغوثا . وكما كان الأمر مثيرا للدهشة اذ بمجرد ان تخلص عقل الرجل من هذا القتل المزدوج ، عادت شخصيته الى مجراها الاول ، واخذ يعمل بنشاط كسابق عهده ! واستطاع ان ينام وان يجد السلام وتجددت قواه ورجعت اليه طاقته ، وامتلا شكرا وامتنانا واستطاع ان يزاول نشاطه من جديد .

والتبدل أو الركود ليس من الحالات النادرة التي تنقص الطاقة ، فان الشعور بالضغط والملل ، والمسئوليات المتزايدة التي لا ينقطع سيلها، كل هذه تعمل على تلبيد العقل الذي بدوره لا يستطيع المرء أن يؤدي عملا ناجحا ، وكما يأسن الرياضي ويتبدل ، هكذا تمر في حياة المرء ، مهما يكن نوع العمل الذي يزاوله ، فترات ركود وجفاف . وفي مثل هذه الحالات يحتاج الانسان أن يصرف كثيرا من الجهد لأداء العمل الذي كان يؤديه من قبل في سهولة ويسر ، ونتيجة لذلك فان القوى الحيوية تعمل جاهدة لتمد المرء بالقوة الكافية وفي كثير من الأحيان يفقد سيطرته على هذه القوة .

ولقد استخدم أحد رجال الأعمال المشهورين ، وكان رئيسا لمجلس إدارة إحدى الجامعات ، طريقة لمعالجة مثل هذه الحالة العقلية . فقد لاحظ أن أحد أساتذة هذه الجامعة أخذ يفقد قدرته على التدريس وعلى تشويق الطلبة الى دروسه ، مع أنه كان قبلا يتمتع بشهرة فائقة بينهم . وقد قرأ رأى الطلبة ومجلس الأوصياء على أن هذا الأستاذ ، إما أن يستعيد قدرته السابقة على التدريس برغبة وحيلة ، وإما أن يضطروا الى استبداله . ولقد ترددوا كثيرا في استخدام الطريقة الأخيرة لأن الرجل كانت لا تزال أمامه بضع سنين قبل أن يحين موعد إحالته للتقاعد . وعليه فقد طلب رجل الأعمال سلف الذكر أن يقبله هذا الأستاذ في مكتبه، وأخبره أن مجلس الأوصياء قد قرر أن يمنحه ستة أشهر اجازة بمرتبة كامل وبجميع المصاريف اللازمة ، على شريطة أن يرحل الى مكان هادئ، ويعمل على تجديد قواه وطاقته .

ثم دعا رجل الأعمال هذا الأستاذ ليستعمل كابينه الخاص في إحدى لغابات الجبيلة الهادئة ، واقترح عليه اقتراحا غريبا وهو الا يأخذ معه أية كتب سوى كتاب واحد وهو الكتاب المقدس . ثم اقترح عليه أيضا ان يكون برنامجهِ اليومي عبارة عن المثي على الأقدام والصيد وبعض العمل اليدوي في الحديقة ثم قراءة الكتاب المقدس يوميا لفترة تمكنه من قراءة الكتاب كله ثلاث مرات في خلال الأشهر الستة . ثم اقترح عليه أخيرا ان يحفظ في ذاكرته أجزاء كثيرة منه بقدر المستطاع حتى يتشبع عقله بالكلمات والأفكار العظيمة التي يحويها هذا الكتاب . ثم أضاف رجل الأعمال قائلا : « اننى أعتقد أنك اذا صرفت ستة أشهر في الخلاء ، تقطع الأخشاب ، وتحفر الأرض ، وتقرأ الكتاب المقدس ، وتصيد في البحيرات العميقة المياه ، فانك ستصبح انسانا جديدا » .

ووافق الأستاذ على هذا الاقتراح الفريد ، وكان تكييفه لاسلوب هذه الحياة المغايرة لما اعتاد عليه أسهل بكثير مما توقعه هو نفسه أو أى شخص عرّفه ، والواقع أنه هو نفسه قد اندهش اذ وجد أنه قد استطاع هذه الحياة ، وبعد ان اعتاد على هذه الحياة الخلوية النشيطة ، اكتشف ان لها جاذبية عظيمة في نفسه لقد حرم من خلطاته الأرياء ، ومن قراءته لفترة ما . ووضع كسل همه في الكتاب الوحيد الذى كان لديه ، الكتاب المقدس ، وكم كانت دهشته عظيمة ، كما قال هو نفسه : « انه مكتبة في حد ذاته » فبين صفحاته عثر على الإيمان والسلام والقوة .

وفي خلال الستة الأشهر أصبح معلما رجلا جديدا . ويقرر رجل الأعمال ان هذا الأستاذ أصبح « شخصا ذا قوة ملزمة » فالأسن والركود قد ذهبا الى غير رجعة ، واسترجع طاقته القديسة ، وظهرت قدرته كما كانت من قبل ، وتجددت بين جوانحه الرغبة في الحياة .

الفصل الرابع

جرب قوة الصلاة

في الطابق العلوى فى أحد شوارع المدينة الكبيرة جلس رجلان فى مكتب يتحدثان حديثا بدت أهميته على ملاح وجهيهما ، فأحدهما ، وكانت تثقل كاهله أزمة شخصية ، كان يفرع الغرفة فى قلق شديد ، وأخيرا جلس حزينا كئيبا واضعا رأسه بين يديه ، وكان فى جلسته هذه صورة مجسمة للياس القاتل . ولقد سمى الى زميله فى مكتبه يطلب منه النصح والارشاد لما اشنهر به من حنكة وسداد فى الراى . ولقد قلبا المسألة من مختلف الوجوه ولكن دون جدوى ، بل انها ازدادت تعقيدا مما زاد الرجل ياسا وقنوطا ، فتنهد من أعمقه وقال : « لا اظن أن هناك قوة على وجه الأرض تستطيع انتقاذى » .

فكر صديقه هنيهة ثم اجاب فى اهتمام ظاهر : « اظنك مخطئا فى قولك هذا يا صاح فانى أعتقد أن لكل عقدة حلا وأن هناك قوة تستطيع نعلنا أن تنفذك من هذه الوعدة . لماذا لا تجرب قوة الصلاة ؟ » فأجابه الآخر بشيء من الدهشة : « اننى أعتقد فى الصلاة ولكنى لا اعرف كيف أصلى . انك تتحدث عنها كما لو كانت شيئا عمليا فى حياتك ، ولم يخطر ببالى قط أن انظر اليها بهذا الشكل ، ولكنى على استعداد لأجربها لو أريتنى كيف أصلى » . وهكذا طبق الأساليب الفنية للصلاة العملية وفى

الوقت الممين حصل على الجواب ، اذ تطورت الامور لصالحه . ولا يعنى هذا انه لم تكن لديه صعاب ، لانه جاز في ازمات عنيفة ، ولكنه عرف كيف يتغلب عليها في النهاية ، وهو الآن يثق في الصلاة وقوتها بحساس شديد ، وقد سمعته مؤخرا يقول : « ان كل معضلة يمكن حلها على الوجه الاكمل لو داومت الصلاة لاجلها »

ان الاخصائيين في العلاج الجسماني والمهتمين برعاية الانسان، كثيرا ما يستعملون الصلاة في علاجهم ، فالمعجز والتوتر والافات الشبيهة بها ، كثيرا ما تنتج عن الحاجة الى التوافق النفسى ، وكما ندهش اذ نجد ان الصلاة قوة هائلة في العمل على المواءمة بين الجسم والروح . قال احد الاطباء النفسيين ، بينما كان يدلك احد مرضاه العصبيين : « الله يعمل عن طريق يدى ليهب الراحة لجسمك الذى هو هيكل لروحه ، وبينما انا اعمل على تهدئة هذا الهيكل الخارجى ، ليريدك ان تضرع الى الله ليهيبك السلام الداخلى » وكانت هذه فكرة جديدة على ذهن المريض ، ولكنه تقبلها قبولاً حسناً ، وسمح لبعض افكار السلام ان تمر خلال عقله ، ودهش للتاثير الذى نجم عنها ، اذ شعر بالهدوء النفسى العميق .

تبرس جاك سميث (Jack Smith) في اعمال كثيرة وانتهى به المطاف الى انه فتح ناديا للاستشفاء وكان في هذا العمل كثيرون من عليا القوم . وكان سميث يؤمن بقوة الصلاة في العلاج ويستخدمها مع مرضاه ، ويقول انه في محاولته ان يجعل المريض يسترخى جسدياً فانه يعمل في نفس الوقت على ان يجعله يسترخى روحياً ويقول : « انك لن تستطيع ان تجعل انساناً يصح جسدياً الا اذا جعلته يصح روحياً » .

وفى احد الايام زاره الممثل وولتر هوستون (Walter Huston) في مكتبه فلاحظ لافتة كبيرة وعليها هذه الحروف « ص . و . ت . ق . ل . ا . ن . ا » فسأله مستغرباً عما تعنيه هذه الحروف . فاجابته جاك سميث : « انها تعنى : الصلاة الواثقة تطلق القدرات اللازمة لانجاز النتائج الايجابية » . فغفر هوستون فاه دهشة واجاب : « لم اكن اتوقع قط ان ارى شيئاً من هذا القبيل في نادى للاستشفاء » فاجابه سميث :

« انى استخدم وسائل كهذه لاثير فى النفس حب الاستطلاع ليسالوا عما تعنيه هذه الحروف ، وبذلك يتيحون لى الفرصة لاخبرهم ان الصلاة الوائقة تاتى دائما بالنتائج المرجوة » . ان جك سميت الذى يحاول ان يمين الناس على الاحتفاظ بقواهم الجسمية ، يعتقد ان الصلاة اداة هامة فى هذا السبيل ، ان لم تكن اكثر اهمية من التمرينات الرياضية وحماسات البخار والتدليك . انها عامل حيوى فى اطلاق القدرات الكامنة .

الناس اليوم يصلون اكثر من ذى قبل لانهم يجدون ان الصلاة تزيد من كفايتهم الشخصية وتساعدهم على الاحتفاظ بالقوى واستخدامها بحكمة لم يكن لهم بها سابق عهد .

قال احد علماء النفس المشهورين : « الصلاة اكبر قوة لدى الشخص لحل معضلاته الشخصية ، فان قوتها تذهلنى » .

ان قوة الصلاة مظهر الطاقة ، فكما انه توجد اساليب علمية لاطلاق الطاقة الذرية ، فكذلك توجد اجراءات علمية لاطلاق الطاقة الروحية من طريق الصلاة ، وما اوضح الادلة التى تبرهن على هذه الحقيقة ، وتستطيع قوة الصلاة ان تتغلب حتى على تراكم السنين . بأن تجعل المرء يتجنب ، او على الأقل ، يحد من ضعفه وتدهوره . وليس من الضرورى ان يفقد الطاقة الاصلية او القوة الحيوية او يصبح ضعيفا وانها نتيجة للتقدم فى العمر ، وليس من الضرورى ايضا ان تضعف الروح لو تصبح آسنة خاملة ، فان الصلاة تستطيع ان تمنحك كل مساء وتبلاك قوة كل صباح ، وتستطيع ان تحصل على الارشاد فى كل الامور اذا سمحت للصلاة ان تنفذ الى اعماق العقل الباطن الذى هو مركز القوة التى تقرر أى طريق تتبع ، من الخطا او الصواب . ان للصلاة قوة تجعل استجابتك للأمور صحيحة وقوية ، واذا وجدت طريقها الى اللاوعى يمكنها ان تشكلك من جديد وتطلق قدراتك الكامنة ، فائضة بغزارة . فلذا لم تكن قد خرب هذه القوة فانك قد تحتاج الى ان تتعلم اساليب جديدة فى الصلاة ، ويحسن بك ان تدرس الصلاة باعتبارها ذات فائدة مزدوجة : روحية ونفسية .

ان الممارسة العلمية الروحية تتفوق على النظام الثابت ، كما تتطلب ايضا في العلوم العامة . فاذا كنت قد تعودت الصلاة بطريقة خاصة ، وعن طريقها حصلت على بعض البركات - ولا شك أنك قد نلت بعضها - لكذلك قد تصلى بطريقة أنفع بتغيير الأسلوب ومزاولة قواعد جديدة ، فحاول ان تحصل على قوة ملاحظة جديدة وممارسة مهارات جديدة لتحصل على نتائج عظيمة واكيدة .

ويجدر بك ان تلاحظ أنك تتعامل مع أعظم قوة في الوجود حينما تصلى . أنك لاتود ان تستعمل مصباح غاز عتيق للأضاءة ، لكذلك تستخدم أحدث الوسائل لهذا الأمر ، فلذلك يداب رجال ونساء لهم سجايا روحية خاصة في اكتشاف وسائل روحية جديدة للصلاة . لهذا نسدى اليك النصيح ان تجرب في صلاتك هذه الوسائل الفعالة ، فاذا بدت لك غرابتها ، فاعلم يقينا أن سر الصلاة الفعالة هو ايجاد أنجع السبل لأن تفتح عقلك في تواضع أمام الله . غاية وسيلة اذا تجعل قوة الله تفيض في نفسك وعقلك ، هي قانونية وصالحة للاستعمال .

ولايضاح استعمال الأسلوب العلمى للصلاة ، اذكر اختبار رجلين من أشهر رجال الصناعة ، وقد اجتمع كلاهما لبحث أمر هام من الناحية الفنية والعملية . ويخال للبراء أن هذين الرجلين سيمالجان المسألة من وجهه فنية فقط لكنهما نملا ذلك وزادا عليه بأن صليا من أجلها أيضا ، ومع ذلك فلم يحصلوا على النتائج المرجوة ، ولذلك استدعيا أحد خدام الله ، وكان صديقا لأحدهما ، لأنهما تفكرا القاعدة التي جاءت في الكتاب المقدس التي تقول : « لأنه حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي فهناك أكون في وسطهم » (متى ١٨ : ٢٠) ثم رجعا الى قاعدة أخرى تقول : « ان اتفق اثنان منكم على الأرض في أى شيء يطلبونه فانه يكون لهما من قبل أبى الذى فى السموات » . ولما كان الرجلان قد شبا على احترام القواعد العلمية فلذلك رابا لزاما عليهما ان يتبعا فى الصلاة الأسلوب الذى جاء عنها فى الكتاب المقدس الذى وصفاه بأنه المرجع للأمور الروحية . وكما أنك تستخدم القواعد المعترف بها فى الكتب العلمية فلذلك كان عليهما استخدام الكتاب المقدس فى الصلاة ، ولما كان هذا الكتاب قد أشار

بأن يجتمع اثنان أو ثلاثة فقد فكرا في دعوة شخص ثالث حتى تستجاب الصلاة ، وهكذا صلى الرجال الثلاثة ، ولكي يتحفظوا من الخطأ ، لجأوا الى عبارات اخرى من الكتاب مثل القول : « بحسب ايمانكما ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٩) . « كل ما تطلبونه حينما تصلون فآمنوا ان تفلوه فيكون لكم » (مر ١١ : ٢٤) . وبعد بضع جلسات من الصلوات المستمرة ، شعروا أنهم قد حصلوا على الاجابة ، وكانت النتيجة مرضية تماما ، وماتلاها من نتائج كل يدل في غير مالبس او ابهام على أنهم حصلوا فعلا على الارشاد الالهي ، ولهؤلاء الرجال قدم راسخة في العلم ، حتى أنهم في غير حاجة الى شرح دقيق عن كيف تعمل هذه القوانين الروحية أكثر مما هم في حاجة الى شرح القوانين الطبيعية . ولكنهم مكثون بهذه الحقيقة الواقعة ، وهي أن القانون يعمل فعلا حينما تطبق الاساليب الفنية « بليانة » .

وقد عقبوا على ذلك بقولهم : « مع أننا لا نستطيع أن نقدم شرحا وافيا عن هذه المعضلة ولكن الواقع انها كانت تحيرنا ، وحينما استخدمنا الصلاة طبق القواعد التي جاءت في العهد الجديد ، حصلنا على نتائج باهرة » ثم اضافوا أنهم يعتقدون أن الايمان والانسجام عاملان هامين في الصلاة .

منذ سنين بدأ رجل عملا متواضعا في مدينة نيويورك وصفه بالقول : « لبنة صغيرة في الحائط » . وكان عنده موظف واحد ، لكنه في بحر سنين قلائل انتقل الى مكان اوسع في حي اكبر ، واصبح العمل الصغير عملا ناجحا وكبيرا وقد وصف الرجل الوسيلة التي استخدمها في عمله بالقول : « كنت أملا اللبنة الصغيرة في الحائط بالصلوات والابتكار المتفائلة » . ثم صرح بأن العمل الشاق والفكر الإيجابي والتصرف اللائق ومعاملة الناس بالحسنى والصلاة الصحيحة دائما تؤتي نتائج حسنة . وهذا الرجل الذي كان يملك عقلا فريدا وخلقا ، وضع لنفسه قاعدة بسيطة وسهلة لحل جميع معضلاته والتغلب على كل صعبه عن طريق الصلاة . انها قاعدة فريية ولكي جربتها شخصا وتأكدت من فائدتها ،

واقترحتها على كثيرين من الناس ووجدوها ذات قيمة حقيقية ، وهانذا أقدمها لك . وهذه هي القاعدة .

١ - صل .

٢ - تصور .

٣ - حقق .

١ - صل : وكان يعنى صديقى بكلمته الأولى أن يجعل الصلاة الخلاقة نظاما يوميا ، فمثلا حينما كانت تقابله صعوبة ما ، كان يبسطها أمام الله في الصلاة في صراحة وجلاء ، وفوق ذلك لم يتحدث مع الله كشخص بعيد ولكنه كان يتخيله شخصا قريبا منه ، في مكتبه وفي بيته وفي الشارع وفي سيارته كشريك له ورفيق ، بل أنه حمل محمل الجسد نصيحة الكتاب : « ملأوا بلا انقطاع » وكان يسرها على أنها تعنى أن يتحدث مع الله في غير ما كلفة وبطريقة طبيعية عما يمن له من الأمور وكيف يتصرف إزاءها . وكانت النتيجة أن الشعور بحضور الله تملك عقله الواسع وفي النهاية سيطر على عقله الباطن . ولذلك أصبحت حياته كلها صلاة ؟ إذ كان يصلى وهو يمشى أو يسوق عربته أو وهو يؤدي أى عمل من الأعمال وبالاختصار : كان يعيش في الصلاة . ولم يكن من الضروري أن يركع ويقدم صلاته . ولكنه كان يكلم الله كما يتحدث مع رفيق أو شريك كأنه يقول له مثلا : «ماذا لنعمل في هذا الأمر يا رب؟» أو « أعطنى فكرة ثاقبا بخصوص هذا الأمر يا سيدى » . لقد جعل عقله صلاة ولذلك فقد كان يؤدي أعماله كلها بالصلاة .

٢ - تصور : النقطة الثانية في وصفته عن الصلاة الخلاقة هي « التصور » . أن العامل الأساسى في الطبيعة هو القوة ، والعامل الأساسى في علم النفس هو الرغبة التى يمكن تحقيقها ، فالرجل الذى يأخذ على عاتقه أن ينجح ، غالبا ما يحقق ما يصبو اليه . وكذلك من يتوهم الفشل سيفشل ، وهكذا فحينما يتصور المرء الفشل أو النجاح

بصورة قوية في مخيلته فانه يكون بذلك مسوقا لتحقيق الصورة كما يتخيلها ذهنه . عليك حينما تتوقع حدثا ذا قيمة ، ان تصلى أولا من اجله وترى ان كان موافقا لمشية الله ، ثم بعد ذلك اطبع صورة له في ذهنك كشيء حادث فعلا ، وامسك بهذه الصورة بقوة في عقلك الوامى ثم داوم على تقديمها في خضوع لمشية الله — او بمعنى آخر ، ضع الامر كله بين يدي الله واتبع ارشاده ، ثم اعمل جاهدا وينصح وهكذا تتم ما عليك للحصول على النجاح في هذا الامر ، ثم لاتدع اميلك يخبو واستمر طابعا الصورة في ذهنك . افعل كل هذا وستدهش للطرق العجيبة التى بها تتحقق لك هذه الصورة . وبذلك تجد ان ما «صليت» له ، ثم «تصورته» قد «حققته» وفقا للرغبة التى كنت تسمى لادراكها ، ويرجع ذلك الى انك قدمت هذه الصورة لله مبتهلا لاجلها وفي نفس الوقت اعطيت من ذات نفسك لتحقيقها .

ولقد جريت بنفسى هذه الصلاة المثلثة الاركان وحصلت بواسطتها على قوة طاغية ، ولذلك اقترحتها على كثيرين آخرين وقرروا بدورهم انها وهبتهم قوى جبارة في حياتهم . فمثلا اكتشفت سيدة ان زوجها فثرت محبته لها بعد زواج ناجح وسعيد ، ويرجع ذلك الى ان السيدة انشغلت كثيرا في الجمعيات الترفيهية ، وانكب الرجل على عمله ، وقبل ان يدري كلاهما ، وجدا ان العلاقة بينهما كادت تتلاشى .

ويوما من الايام اكتشفت الزوجة ان رجلها قد تعلق بلمرأة اخرى ففقدت صوابها ولجأت الى الراعى تستشيريه في هذا الامر الجلل . وحول الراعى الحديث ببهارة الى السيدة نفسها ، فاعترفت انها اهلكت أمور المنزل واصبحت محبة لذاتها ، سليطة اللسان وكثيرة الانتقاد والهذيان، ثم اضافت ايضا انها كانت تشمر دائما بمركب النقص تجاه زوجها ، اذ لم تكن تضارعه علما أو مركزا ، فاتفقت ازاءه موقفا عدائيا ظهرت آثاره في المشاكسة والانتقاد .

ولاحظ الراعى في اثناء الحديث ان المرأة تملك من المواهب والقدرات وسحر الأنوثة اكثر مما افصحته عنه ، ولذلك اقترح عليها أن تصور

لنفسها صورة المرأة المتعدرة الجذلية ، ثم انهار اليها من طرف خفى ان « الله يدير صالونا للجمال » وانسه باستخدام الأساليب الفنية للايمان يمكن لها ان تحصل على جمال في الوجه ومرونة في السلوك ، ثم اعطاها بعض الارشادات عن كيفية الصلاة الواثقة وكيفية « التصور » الروحي لما يمكن ان تكون عليه ، ونصحها ان تمسك بصورة ذهنية لاياها الجميلة السابقة مع زوجها ، وان تحاول ان تذكر طيبة هذا الزوج وحسن معاملته لها ، ثم لا ترخي هذه الصورة بل ترفعها دائما امام مخيلتها بالايمان ، وبذلك وضع امامها قرصة نصره لا تضلرع .

وفي هذه الاثناء أخبرها زوجها انه يريد الطلاق ، مكثمت المرأة غيظها وتقبلت منه الخبر في هدوء ، وأجابته انها على استعداد لتنفيذ رغبته اذا اراد ذلك ، ولكنها رجته ان يؤخر هذا القرار لمدة تسعين يوما وبعدها يكون القرار نهائيا . فنظر اليها متحسنا مندهشا من هدوئها ، لانه كان يتوقع ان تلور في وجهه . وليلة بعد اخرى ترك الرجل منزله كعادته ولكنها هي مكثت في البيت ، وكانت تتصوره جالسا في مقعده ، مع انه في حقيقة الامر لم يكن موجودا ، لكنها ما فتئت تخيله جالسا يقرأ كما كان يفعل في الايام الاولى من زواجهما ، بل لقد كانت تتصوره يجوس خلال البيت يصلح الشبائيك والابواب ويدهن الحوائط ، بل كانت تراه وهو في المطبخ ينشف الأطباق ، بل وذهبت لبعده من هذا لرائته يلعب معها الجولف ويتفازان معا في فرح وهناء .

وكانت الزوجة تمسك بهذه الصورة في ذهنها بايمان شديد . وفي احدى الامسيات وجدت زوجها ناعلا جالسا امامها في الكرسي الذي اعتاد الجلوس عليه فلم تصدق عينها باديء ذي بدء وظفت انها لا زالت في تخيلاتها ، ولكنها راته ناعلا جالسا يقرأ . ومع انه كان يتغيب في بعض الليالي ، لكنه استكان الى البيت اكثر ، بل دهشت الزوجة اذ وجدته في احدى الليالي يقرأ على مسمعا كما كان يفعل في الماضي ، ثم مالبث ان قال لها في احدى العصارى :

« ماذا تقولين يا عزيزتي في لعبة من الجولف معا ؟ » وهكذا مرت الايام في فرح وجور الى ان أدركت انها الآن في ليلتها التسعين وفي هذه

الأمسية سألته بهدوء : « ياوليم . ان هذه هى الليلة التسعون » .
فاجابها الزوج مندهشا : « ماذا تعنين بالليلة التسعين ؟ » فقالت له :
« الا تذكر ؟ لقد عقدنا اتفاقا انه بعد تسعين يوما نقرر أمر الطلاق .
وهذه هى الليلة التسعون » . فنظر اليها برهة ولخفى وجهه فى الجريدة
التي كان يطلعها وأجاب : « لا تكونى بلهاء يا عزيزتى . اننى لا أستطيع
العيش بدونك . من أين جاعتك هذه الفكرة اننى أستطيع ان أستغنى
عنيك ؟ » . وهكذا نجحت الوصفة تماما ، اذ لن المرأة صلت ثم تصورت
ثم سمعت جادة نحو تحقيق الهدف ، وبذلك حققت ما كانت تمسبو اليه ،
وحلت الصلاة معضلتها ومعضلة زوجها ايضا .

ولقد عرفت كثيرين من الناس الذين طبقتوا هذه الوصفة ، ليس
فقط على مسائلهم الشخصية ولكن ايضا على معضلاتهم العملية ، فاذا
ما جابه المرء معضلة واستجاب للصلاة بهذا الأسلوب ، فان النتائج
محققة ، مما يبرهن على قوة فاعليتها ، وكل الذين مارسوها باخلاص
اندهشوا فعلا للنتائج الطيبة التي حصلوا عليها .

حضرت وليمة فى أحد المحافل الصناعية وجلست على مائدة الخطباء ،
وكان بجانبى رجل يبدو عليه شيء من الفظاظة ، ولكنه بالرغم من ذلك
جذاب ، وربما شعر الرجل بشيء من الانقباض بجلوسه قريبا من قسيس
لانه لم يتعود ذلك من قبل . وفى أثناء الغداء ، غاه الرجل ببعض تعبيرات
لاهوتية ولكن فى أسلوب غير لاهوتى ، وكان بعد كل مرة يمتثل لى عما
قال ، ولكنى أجبتة ان هذا ليس غريبا على مسمعى ، فلقد مرت مثل
هذه الالفاظ على مرات كثيرة من قبل .

ثم تجاذب مسمى أطراف الحديث فقبال انه كان يذهب كثيرا الى
الكنيسة وهو فتى صغير ولكنه الآن « قد تخلص منها » . ثم أعاد على
مسمى تلك الحكاية القديمة وكأنها شيء جديد للغاية وهى : « لما كنت
ولدا صغيرا اضطررتى أبى للذهاب لدرسة الأحد ، وحشر الدين فيلعموى
حشرا ، ولذلك عندما ابتعدت عن البيت لم أستطيع ان استقرئ منه شيئا
آخر ، ومنذ ذلك الحين قلما أذهب الى الكنيسة » . ثم أضاف قائلا :

« ربما كان من الأفضل أن أذهب إلى الكنيسة من جديد لأنني الآن متقدم في الأيام » . فاجبته أنه سيكون محظوظا لو وجد له مقعدا في الكنيسة ، فاندحش لذلك جسدا لأنه ما كان يظن أن أحدا يتردد على الكنيسة . فاجبته أن عدد الذين يترددون على الكنائس كل أسبوع يفوق عدد الذين يؤمنون أية دلة أخرى في البلاد ، فحيره هذا الأمر كثيرا .

وكان الرجل رئيسا لأحدى المؤسسات التجارية المتوسطة الحجم ، وأخذ يياهم بالدخل الذي حققته المؤسسة في العام المقصود ، فاجبته أنني أعرف من الكنائس مائة دخلها البالغ الذي حدثني عنه ، فوقع هذا الخبر عليه وقع الصاعقة ولاحظت أن احترامه للكنائس أخذ يتزايد بسرعة ، ثم أخبرته عن آلاف الكتب الدينية التي تباع أكثر من أي نوع آخر من الكتب ، فمعتب قائلا : « ربما تكونون أنتم يا رجال الدين مثفوتين في هذا المضمار » . وبينما نحن في هذا الحديث ، إذا بشخص آخر انتقل إلى مائتنا وحدثني في شيء من المجلس قائلا أن شيئا مذهلا قد حدث له . ثم استطرد قائلا أنه كان يشعر بكثير من خيبة الأمل ، ولم تشر الأمور وفق هواه ، ولذلك قرر أن يقوم بأجازة لمدة أسبوع ، وفي هذه الأثناء قرأ أحد مؤلفاتي : « دليل الحياة الوائقة » ومن طريقه عرف لأول مرة ، كيف يمارس الأساليب الفنية للإيمان العملي ، وبذا حصل على سلام داخلي ، فشحجه هذا على اكتشاف مكنيه من امكانيات ، وآمن أن الإجابة على كل معضلاته هي في ممارسة التدين العملي ، ثم استطرد قائلا : « بدأت أمارس القواعد الروحية كما جاءت في كتابك ، وآمنت أنني بمساعدة الله سأحقق جميع الأهداف التي كنت لسمي لتحقيقها ، وهكذا ساد على نفسي شعور طاع بأن كل شيء سيكون معي على مايرام ، وتأكدت تماما أن كل شيء سينتهي على خير ، وهكذا بدأت أنام نوما مبيتا ، وتحسن شعوري ، وشعرت كما لو كنت قد تفسلولت منسوما . ان تفهمي للأساليب الروحية وتطبيقها كانتا نقطة التحول في حياتي » . ولما غادر الرجل المقعد ، التفت إلى رفيقي الذي كان مصغيا لهذا الحديث وقال : « لم أسمع من قبل شيئا كهذا . ان هذا الرجل كان يتحدث عن الدين كشيء عملي يجلب السعادة ولم أعرف الدين بهذه الكيفية قبل الآن ، ثم ان الرجل لوحى إلى أن الدين علم يمكنك استخدامه لتحسين

صحتك ومهلك ، ولم يخامرني الفكر من قبل عن الذين من هذه الوجهة . .
ثم أضاف قائلا : لكن أنعلم ما الذي اثر في نفسي ؟ انها النظرة التريدت
على وجه هذا الرجل « . ولكن الامر المدهش انه حينما كان هو نفسه
يتحدث الى ، بدت على وجهه نظرة مماثلة ، ولاول مرة عرف الرجل ان
التدين ليس شيئا ثقيلا على النفس ، ولكنه وسيلة علمية تقود الى
النجاح ، لقد رأى عن كثب قوة الصلاة العملية في الخبرات الشخصية .

اننى شخصا اعتقد أن الصلاة عبارة عن نبوجات واهتزازات من
شخص الى آخر ، الى الله نفسه . بل ان الكون كله يهوج بهذه الاهتزازات
لهي موجودة في جزئيات المادة ، وفي الهواء المحيط بنا . وفي المعاملات
بين الأحياء . انك حينما ترفع صلاة لأجل شخص ما فإلك تستخدم القوة
الطورية الكامنة في العالم الروحي . وهكذا تنقل من نفسك الى الشخص
الأخر شعورا من الحب والعون والمساعدة ، وفيها قويا متعاطفا ، وبهذه
الوسيلة تحرك هذه الاهتزازات في الكون وعن طريقها يحقق الله هذه
الطلبات الطيبة التي صليت لأجلها . جرب هذه الطريقة وستدهش لنتائجها
الطيبة .

٣ - هقي : لي عادة ان أصلي من أجل الآخرين أينما قابلتهم.
أذكر اننى كنت مسافرا في قطار الى إحدى المدن الكبرى حينما خالجنى
فكر عجيب . فلقد لحت رجلا على رصيف المحطة ، وتحرك القطار
واختفى الرجل عن الأبصار وخطر لي اننى لن أقابل هذا الرجل مرة
ثانية ، ولكن حياتى وحياته تقابلتا ولو لجزء من الثانية ، وحينما ابتعدت
منه أخذت أفكر فيه وصليت لأجله طالبا أن يبارك الرب حياته . ثم بدأت
أصلي لأناس آخرين كلما مر القطار ووقعوا تحت ناظري ، فصليت من
أجل رجل يحرق حقله وطلبت أن يزيد الرب محصوله ، ثم رأيت امرأة
تنشر ملابس مفسولة ، ولكرتها عرفت أنها ذات عائلة كبيرة ، ومن
وجهها البلم ومن الطريقة التي كانت تنشر بها الملابس خيل الى أنها
امراة مسيدة ، فصليت لأجلها وطلبت أن تستمر حياتها بهيجة وأن تظل
أمانة لزوجها وزوجها أمينا لها ، وضربت ان تشب العائلة في جو ديني
وان ينشأ الاولاد لقوياء كرماء .

وفي احدى المحطات وجدت شخصا مرتكزا على الحائط شبه نائم، فطلبت من اجله ان يسيقظ ولن يسعى في عمل شيء نافع ، ولما وقف القطار في احدى المحطات وجدت فتى أشعث الشعر ، مهلهل المسلبس يمتص قطعة من اللطوى ، فصليت من اجله ، ولما تحرك القطار رفع الفتى وجهه الى مبتسما ابتسامة عريضة فتأكدت ان صلاتي قد مسته، ولما رفعت يدي محيا رد التحية باحسن منها .

واغلب الظن اننى لن لرى هذا الفتى مرة اخرى ولكن حياتنا قد تقابلنا ، لقد كان ذلك اليوم مليدا بالغيوم ولكن فجأة طلعت الشمس واضاءت الكون واعتقد ان الضوء اشرق في قلب ذلك الفتى كما نم عن ذلك وجهه المبتسم . ولقد شعرت بسعادة غامرة لاني تيقنت ان قوة الله كانت تتحرك في دائرة تربطنى بالولد ثم تترد مرة اخرى لله ، وكان كلانا تحت تأثير قوة الصلاة .

ان احدى وظائف الصلاة هى انها تعمل منبها للانكار الخلافة ، تبين طيات العقل تكهن جميع المصادر اللازمة للحياة الناجحة ، وبه توجد الآراء الكيلة لتحقيق أى مشروع اذا ما اطلقت واستخدمت استخداما صحيحا . وحينما يقول العهد الجديد : « ملكوت الله داخلكم » (لو ١٧ : ٢١) فانه يؤكد لنا ان الله خالقنا قد اودع في عقولنا وشخصياتنا كل القوى والقدرات الكامنة التى نحتاج اليها في الحياة النافعة البناءة ، وعلينا نحن ان نستخرج وننهي هذه القدرات .

لى صديق يعمل في مؤسسة ويرأس اربعة مديرين ، وفي فترات معينة يجتمعون مما فيها يسهونه « جلسة الآراء » حيث يفضى كل عضو من الاربعة بما يدور في فكره من آراء . وقد خصصوا لهذه الجلسة غرفة بدون تليفونات او ازرارا كهربائية رنقة او أى نوع آخر مما تجهز به المكاتب عادة ، وحتى النافذة التى تطل على الشارع العمومى وضعوا لها العوازل حتى تمتنع عنهم الضوضاء . وقبل بدء الجلسة يصرف الفريق عشر دقائق في صلاة صامتة وتأمل . ويتخيلون الله عاملا في اذهانهم ،

ويؤكد كل فرد فيهم لنفسه ، في صلاته الصامتة ، ان الله سيخرج من عقله الفكرة الصائبة التي تحتاج اليها المؤسسة . وبعد انتهاء فترة الهدوء هذه يبدأ الجميع يتحدثون ، يقضى كل منهم بما يعن له من آراء ويكتبونها على بطاقات ويضعونها على المسادة ، وفي هذه الفترة لا يسمح بأى نوع من النقاش أو الانتقاد حتى لا يتعطل فيض تدفق الآراء ، ثم تجمع بعدئذ هذه البطاقات لتقييمها في جلسة اخرى ، اما جلستهم تلك فكانت فقط لبدء الآراء بعد ان تجهزوا لها بقوة الصلاة .

وفي بداية عقد هذه الجلسات ، لم تكن أكثر الآراء فيها ذات فائدة تذكر ، ولكن بعد ان استمرت فترة من الزمن ارتفعت نسبة الآراء المفيدة . والآن وجدوا أن معظم الاقتراحات القيمة قد نيمت أصلا في أثناء فترة « جلسة الآراء » هذه ، وكما قال أحد المديرين : « خرجنا منها بأفكار سييدة لم تظهر فقط في كشف حسابنا السنوى ، ولكننا اكتسبنا أيضا شعورا جديدا بالثقة ، بل أكثر من ذلك تولد بيننا شعور اللفة وأمد أثره الى باتى الموظفين في الهيئة كلها . » . فإين اذا نجد رجل الأعمال ذا الصبغة القديمة الذى يتشدد قائلًا : ان الدين شيء نظرى ولا مكان له في العمل أو التجارة .

يستعمل رجال الأعمال الأكفاء الناجحون أحدث وسائل الانتاج والتوزيع والإدارة ، ولقد اكتشف كثيرون منهم ان أكها السبل هى قوة الصلاة . ان النشاط في كل مكان حينما يستخدمون قوة الصلاة ، ترتقى مشاعرهم ، ويؤدون أعمالهم على الوجه الأكمل ، وينامون أعمق وتحسن حياتهم على وجه الأجمال .

يتمتع صديقى جروف باترسون (Grove Patterson) محرر احدى المجلات الكبرى ، بقوة خلقة ، وهو يعزو تمتعه بهذه الطاقة الجبارة الى الطرق التى يستخدمها في صلاته . فهو مثلا يحب أن يستغرق في النوم في أثناء الصلاة لأنه يعتقد ان عقله الباطن آتئذ في حالة استرخاء تام ، وبما ان هذا العقل يتحكم في حياتنا الى حد كبير ، فإناك حينما ترتفع صلاتك وهو في حالة استرخاء تام تكون هذه الصلاة ذات اثر فعال .

ثم ابتسم باترسون وقال : « لقد أزعجنى الأمر قبلا حينما كتبت انام
وانا أصلى ؟ أما الآن فأتى أحاول ان افعل ذلك قصدا » .

لقد عرفت وسائل فريدة كثيرة للصلاة ولكن أكثرها أثرا في نفسى
تلك التى وصفها فرانك لوباخ (Frank Laubach) فى كتابه القيم
« الصلاة اعظم قوة فى الوجود » . وانى اعتبره احسن ما كتب فى هذا
الموضوع لانه يذكر وسائل جديدة وفعالة للصلاة . ويعتقد الدكتور لوباخ
ان قوة حقيقية تتولد بواسطة الصلاة . واحدى وسائله ان يسير فى
الشارع « يطلق » صلوات على الناس وهو يدعو هذا النوع من الصلاة
« الصلوات الوضعية » ، فهو يقذف المارين بصلواته غامرا اياهم بسيل
من الحب والنوايا الحسنة ، ويقول انه بينما « يطلق » صلواته على
المعبرين ، فاقم كثيرا ما يلتفتون نحوه ويتسّمون . انهم يشعرون بقوة
منبثقة تجاههم كما لو كانت طاقة كهربائية . وفى السيارات العمومية
« يطلق » صلواته على الركاب ، فمرة جلس خلف شخص كليب وحزين ،
وقد لحظ عبوسا يكسو وجهه وهو يدخل السيارة ، فآخذ يصلى من أجله
مؤمنا ان صلواته تحيط بهذا الرجل وتجد طريقها الى أعماقه ، وفجأة هز
الرجل رأسه وكان حملا سقط من على كاهله ، وحينما غادر السيارة
كانت الابتسامة تكسو وجهه ، ويقرر الدكتور لوباخ انه كثيرا ما غير جو
العربة او السيارة الكبيرة المليئة بالركاب عن طريق « حفيف الحب
والصلوات التى يشيعها حوله » .

فى احدى عربات البولمان جلس رجل غليظ الطبع ، نصف سكران ،
يتحدث فى غطرسة وصلف مما جعل الحاضرين يمتتون محضره ، وكنت
انا اجلس فى منتصف العربة ، تفصلنى عنه مسافة بعيدة ، ولكنى قررت
ان استخدم تجاهه طريقة فرانك لوباخ ، وهكذا بدأت أصلى لأجله ، متخيلا
الانسان الأفضل الكلم بين جوانحه ، وفى نفس الوقت وجهت نحوه
أفكارا مليئة بالنوايا الحسنة والحب . وفجأة وبدون سبب واضح ، التفت
الرجل نحوى وابتسم لى ابتسامة عريضة ، ورفع يده محبيا ، ومنذ ذلك
الوقت ظهر عليه السكون والهدوء ولا اشك مطلقا ان صلواتى قد وصلت
اليه وغيرته .

من عادتى أنه قبل أن ألقى أى حديث أن أصلى لأجل جميع الحاضرين وأوجه نحوهم سيلا من النوايا الحسنة ومن الحب ، وفى بعض الأحيان انتقى واحدا أو اثنين من الجالسين أرى عليهما علامات التجهم أو العبوس وأوجه نحوهما صلاتى . وكنت منذ عهد قريب أتحدث فى وليمة الغداء السنوية للفرقة التجارية فى إحدى المدن ، حين لاحظت شخصا بين الجالسين ينظر الى سذرا ، فأخذت أصلى من أجله و « أطلقت » سلسلة من الأفكار الطيبة والنوايا الحسنة نحوه ، وظلت أفعل ذلك حتى فى أثناء حديثى للجمهور : وبعد أن انتهى الاجتماع بدلت أحبى الناس وإذا بيد تمسك بى بشدة ، فتفرست فى وجه صاحبها ، وإذا به ذلك الرجل عينه ، فابتسم لى وقال : « أمارحك القول أنى لم أستخف منك فى بادئ الأمر ، واستفريت أن يكون الخطيب فى اجتماع كهذا رجلا من رجال الدين مثلك وكنت طيلة الوقت آمل أن تفشل فى مهمتك . ولكك بعد أن تحدثت اليك ، شعرت أن شيئا مرس شغاف قلبى . اننى أشعر أننى إنسان جديد وأن شعورا من السلام يغمرنى . اننى أحبك » ولم يكن حديثى هو الذى أثر فى هذا الرجل ولكنها قوة الصلاة التى بعثتها نحوه ، أن المخ البشرى يحتوى ما يقرب من بليونين من بطاريات الشحن الصغيرة ، وفى استطاعة هذا المخ أن يبعث القوة عن طريق الصلاة .

اننا لا ننكر ما بالجسم عامة من قوى مغناطيسية ، وبين خلايا هذا الجسم توجد آلاف من محطات الإرسال الصغيرة ، فإذا ما توافقت هذه عن طريق الصلاة ، ففى إمكانها أن تشيع قوة جبارة من شخص الى آخر ، وحينئذ يمكننا أن نبعث قوة بواسطة الصلاة التى تكون فى هذه الحالة بمثابة محطة إرسال واستقبال فى نفس الوقت .

كنت أعالج شخصا تعود الشراب وانقطع عنه لدة ستة أشهر فكان فى حالة « نشووة » كما يقول جماعة الكحوليين .

وغياب الرجل فى إحدى رحلاته التجارية ، وفى عصر يوم الثلاثاء شعرت أن الرجل يعاني شدة خائفة ، واستحوذ هذا الفكر على عقلى ولم أستطع التخلص منه . كانت الساعة حوالى الرابعة مساء ، فنفضت يدى من كل شىء وأخذت أصلى من أجله ، وظللت مصليا لدة نصف ساعة شعرت

بعدها ان الازمة تدبرجت ، فانهيت الصلاة . وبعد بضعة ايام دق التليفون واذا بالرجل يقول : « لقد كنت في مدينة بوسطن طيلة الاسبوع الفائت ، واريدك ان تعلم انى لازلت في « نشوفا » ولكنى واجهت وقتا عصيبا جدا من جراء ذلك في اوائل الاسبوع » . فقلت له « هل كان ذلك في الساعة الرابعة من يوم الثلاثاء ؟ » فاجلبنى مندهشا : « نعم ! من اخبرك بذلك او من حدثك عنه ؟ » قلت له « لم يخبرنى احد ، اعنى لم يتحدث الى شخص بالذات » . ثم وصفت له الشعور الذى انتابنى في ذلك الوقت بالذات وكيف رنمت صلاة خاصة لاجله لمدة نصف ساعة . فاجاب وقد عقدت الدهشة لسانه : « كنت آتئذ في الفندق ومررت امام البار ، وراودتنى نفسى ان اتناول كاسا من الضر ، احترمت الصراع فى داخلى ، وفكرت فيك لانى كنت فى حاجة قصوى للصلاة ، ثم بدأت أصلى » . وهكذا اهتزت توججات صلته وجاءت الى فحركت فى داخلى هذا الشعور الذى وصفته لك ، ترفعت بدورى صلاة لاجله ، واتحدثت صلاتى وصلاته واكملت الدائرة التى جاءت امام عرش الله الذى استجلب واعطى القوة لمجابهة الازمة والتغلب على الضعف . فذهب الرجل واشترى قطعة من الحلوى فاكلها ونسى الخبر .

اعترفت لى سيدة متزوجة انها كانت ملأى بمشاعر الخوف والحسد والكراهية نحو جيرانها واصدقاتها ، كما انها كانت دائسا تخشى على اولادها ان يصيبهم مكروه ، بمعنى ان يمرضوا او يقع لهم حادث سيء او يفشلوا فى دراساتهم . وهكذا كانت حياتها مزيجا مؤلما من التبرم والخوف والبغضاء والشقاء ، فسالتها ان كانت تصلى اطلاقا فاجابت : « اننى اصلى فقط حينما تتلزم الامور ولا اجد لى منها مخرجا . ولكنى اعترف ان الصلاة لا تعنى شيئا كثيرا بالنسبة لى ، ولذلك فانى لا اصلى كثيرا » . فأكدت لها ان الصلاة الحقيقية تستطيع ان تغير حياتها من جذورها ، واعطيتها بعض الارشادات فى كيف يمكنها ان تشيع فى نفسها وفيمن حولها الحب بدل البغضاء ، والثقة بدل الخوف . ثم اقترحت عليها ان تصلى كل صباح حينما يخرج اطفالها للمدرسة مستودعة اياهم فى يد الله للعناية والرعاية .

وقد شكت السيدة في بادئ الامر في امكانية الصلاة ، ولكنها بعد ان جربتها أصبحت من اكبر المتحمسين لها والمداومين عليها ، فهي الآن تقرا بشغف كل ما يتعلق بأحسن الوسائل والأساليب الخاصة بالصلاة ، وبذلك تجددت حياتها كما يظهر من هذه الرسالة التي بعثت بها الى حديثنا : « اشعر اننى وزوجى قد تقدمنا تقدما ملموسا في هذه الأسابيع الأخيرة ، ونقطة التحول العظيم بدأت من تلك الليلة التى أخبرتنى فيها ان كل يوم هو يوم جميل اذا بدأناه بالصلاة ، وهكذا بدأت أؤكد لنفسى اننى سأجابه يوما طيبا بمجرد استيقاظى من النوم ورفع قلبى أمام الله ، ويسعدنى أن أخبرك اننى منذ أن بدأت هذه العادة ، لم يصادفنى يوم ردىء . والامر الذى يدعوا للمعجب هو ان ايامى في حد ذاتها لم تصبح أسهل مما كانت او انها خلت من المزعجات ، ولكن لم يصبح لها الآن القوة على ازعاجى البتة . ففى كل مساء أضغ أمامى قائمة بالأشياء التى استحققت منى أن أشكر الله عليها والتي جعلت يومى بهيجا ، وهذه العادة دربت عقلى على انتقاء الأشياء الطيبة ونسيان ما عداها . وانه لما يملأ نفسى عجباً اتى ظلك لمدة ستة أسابيع الآن ، لم يصادفنى يوم سيء ولم أخاصم فيه انسانا » .

لقد اكتشفت هذه السيدة قوة الصلاة المذهلة بممارسة الصلاة فعلا . ويحكك أنت أيضا ان تفعل نفس الشيء . وهانذا أضغ أمامك عشرة قوانين تساعدك في الحصول على نتائج فعالة للصلاة .

١ — خصص بضع دقائق كل يوم واجلس صامتا بدون حديث . احصر كل تفكيرك في الله وحده ، فمساعدة هذا على أن يكون عقلك في حالة استقبال روحى .

٢ — ثم بعد ذلك صل شفويا مستعملا كلمات بسيطة وعادية . اخبر الرب بكل ما يدور في عقلك . لا تظن أنك يجب ان تستخدم الفاظا تقوية من نوع محدد . خاطب الله بلغتك فهو يفهمها تماما .

٣ — صل طيلة يومك ، في المتجر وفي الطريق وفي السيارة ، اغمض عينيك لمدة دقيقة وتصور حضور الله معك وبجانبك وكلما فعلت ذلك ، شعرت فعلا بقرب الله منك وحضوره معك .

٤ - لا تكن فى صلاتك طالبا باستمرار ، بل بدل ذلك أكد بركات الله الغليرة وقدم عنها شكرا من الأعماق .

٥ - ليكن لك الايمان الراسخ بأن الصلوات المخلصة الامينة لها قدرة ملأنة ويمكنها أن تحيطك وأجباك بعطف الله وحمانيته

٦ - لا تستعمل أفكارا سلبية حينما تصلى . ان الأفكار الإيجابية وعندها هى التى لها النتائج المرضية .

٧ - كن دائما مستعدا لأن تتقبل ارادة الله . اطلب منه ما تريد ، ولكن كن على استعداد لأن تأخذ منه ما يعطيك ، فقد يكون هذا خيرا مما طلبت .

٧ - ضع كل أمورك بين يدي الله . اطلب منه العون لأن تؤدي عملك على لكل وجه ، ثم اترك له وحده النتائج .

٩ - صل لأجل الذين لا تحبهم والذين أساءوا اليك فان الكراهية هى حجر العثرة الأسلى امام انسكاب القوة الروحية .

١٠ - جهز قلبة بأسماء الذين تصلى لأجلهم ، فإذا كانت صلواتك لأجل الآخرين ، وخاصة الذين لا تربطك بهم صلة ، فسوف تنفع كثيرا منها.

الفصل الخامس

كيف نحلّ لنفسك السعادة؟

من ذا الذى يقرر ان كنت ستصبح سعيدا أم شقيا ؟ انه انت نفسك!

استضاف أحد مذيعي التلفزيون المشهورين رجلا متقدما في الأيام وقدمه في أحد برامجهم . وكان هذا الرجل متعا حقا ، فلم يجهز من قبل أية اجابة على الاسئلة التى القيت عليه ، وبالتالى لم يسردها من قبل على مسامع أحد ، فخرجت الاجابات من اعماق نفسه ومن قلب يشع بالسعادة، ولقد أحبه الجميع ، وترك أثرا طيبا في نفس المذيع . وأخيرا سأله لماذا يشعر هكذا بالسعادة وعقب قائلا : « لا بد أنك تملك سرا عجيبا لهذه السعادة الغامرة » .

فاجاب الرجل المعجوز : « انى لا أملك سرا عجيبا لذلك فهو شيء واضح كأنفك المثبت في وجهك . انتى حينما استيقظ في الصباح فان أمامى احد أمرين : إما ان أقرر ان اكون سعيدا أو شقيا ، وماذا تظننى فاعلا؟ اننى أختار ان اكون سعيدا ، وهذا كل ما فى الأمر » .

وقد يبدو هذا الأمر تبسيطا للأمور أكثر من اللازم ، وقد يخيل لنا ان هذا الرجل المعجوز سطحي ، ولكى أذكر ان إبراهيم لتكون ، الذى

لا يمكن ان يتهمه احد بانه سطحي ، قال مرة انه في استطاعة الناس ان يصبحوا سعداء على قدر ما يوطنون العزم على ذلك . يمكنك ان تصبح شقيا اذا رغبت في ذلك . بل ان هذا من اسهل الامور عليك ، فكل ما هناك ان تختار الشقاء . قل لنفسك : « ان الامور ليست على ما يرام وانه لا شيء يوحى بالرضى » وبذلك يخيم عليك جو من الشقاء ، ولكن قل لنفسك : « كل الاشياء تسير في سهولة ويسر . ان الحياة جميلة واننى بذلك جد سعيد » . وفي هذه الحالة ستحصل على يفيتك دون شك .

ان للأطفال خبرة اعمق للسعادة من البالغين ، غالبالغ الذى يحمل بين جنبيه روح طفل ، ويتمشى به في الكهولة والشيوخوخة ، هو نابغة يقتدى ، لانه يحتفظ بروح السعادة الحقيقية التى وهبها الله للصغار . ولقد تجلت حكمة الرب يسوع بوضوح في هذا الاعلى لانه ينصحننا ان يكون لنا قلب الاطفال وبساطتهم ، او بتعبير آخر ، يجب الا يمسى المرء عجوزا في تفكيره او كسولا او ذا روح منك خائر .

لقد اجابت ابنتى الصغيرة ، اليزابيث ، حين كانت تبلغ من العمر تسع سنين ، اجابة موفقة من سر السعادة . فلقد سالتها يوما : « هل انت سعيدة يا عزيزتى ؟ » فاجابت : « بكل تأكيد انا سعيدة » فسالتها « هل انت دائما سعيدة ؟ » فاجابت : « نعم . انى باستمرار سعيدة » فسالتها : « ما الذى يجعلك سعيدة ؟ » فاجابت : « لا ارى . ولكنى على كل حال سعيدة » . لكنى استحضتتها قائلا : « لا بد ان هناك شيئا يجعلك سعيدة » فاجابت : « حسنا . سأخبرك الان ما هو هذا الشيء . ان اصدقائى في اللعب يسعدوننى وانا احبهم . ان المدرسة التى اتعلم فيها تسعدنى وانا احب الذهاب اليها (لم اوح اليها بهذا الفكر ولكنه من بنات افكارها وحدها) . اننى احب المدرسين والمدرسات . اننى احب الذهاب الى الكنيسة واستمتع بمدرسة الاحد ومدرستى فيها . اننى احب اختى مارجرىيت واخى جون . اننى احب امى وابى ، انهما يهتمان بى حينما اكون مريضة ويفقدان على حبا وعطفا على الدوام » .

هذه هى الوصفة التى قدمت اليها اليزابيث من سر سمادتها ويخيل الى انها اصابته كبد الحقيقة . رفاؤها في اللعب (اى عشاؤها) مدرستها

(المكان الذى تعمل فيه) كنيستها ومدرسة الأحد (المكان الذى تتعبد فيه)
أختها وأخوها وأميها وأبوها (أى المحيط العائلى حيث تسود المحبة) فهنا
نجد السعادة فى صفحة واحدة كما يقولون . وسر سعادتك يتوقف الى حد
كبير ، على علاقتك بهذه الأمور آتفة الذكر .

طلب من فريق من الأولاد والبنات أن يكتبوا قائمة بالأشياء التى تجعلهم
سعداء وكانت أجاباتهم مؤثرة ، فقد كتب الأولاد يقولون : « عصفور الجنة
وهو يطير محققا فى مياه صافية غزيرة — المياه المتكررة حينما يخترقها
تارب صغير — قطار سريع ينهب الأرض نهبا — آلة البناء الرائعة وهى
تعلو الى فوق بحمل ثقيل — عيناكلبى » .

أما البنات فقد كتبن : « أضواء الشوارع منعكسة على وجه النهر —
الأشجار تكسوها الأوراق الحمراء — المخلل الأحمر — القمر يحيط به
الغمام » . ونلاحظ أن القائمتين تحتويان فى جوهرهما على ما فى الطبيعة
من جمال وإن لم يفسح التعبير عن ذلك بأجلى بيان . فلكى تصبح شخصا
سعيدا ، عليك أن تملك روحا شفافة وعينين تريان الجمال فى كل ما يحيط
بك ، وقلب طفل ، وبساطة روحية .

إن الكثيرين منا يصنعون شقاءهم بأنفسهم ، ولا يعنى ذلك بالطبع
أن كل شقاء هو من صنع الإنسان ، لأن العوامل الاجتماعية مسئولة الى
حد غير قليل عن كثير من الويلات التى نصادفها ، ولكن الحقيقة الواقعية
أننا الى حد كبير ننسج لأنفسنا من خيوط الحياة المختلفة : نسيج الهناء
أو نسيج الشقاء .

يقول أحد النقات المشهورين : « إن أربعة أشخاص من خمس ليسوا
سعداء كما كان يجب أن يكونوا » . ويضيف قائلا : « أن الشقاء هو أكثر
الحالات انتشارا فى قلوب الناس وعقولهم » . ومع أنى اختلاف معه فى هذا
الرأى ، ولكنى من الناحية الأخرى ، لاحظت الكثيرين الذين يفوق عددهم
الحرص ، يعيشون فى شقاء لا مسوغ له . وبما أن الرغبة الأساسية لكل
حى هو أن يصبح سعيدا ، فعلينا إذا أن نعمل شيئا تجاه تحقيق هذه الرغبة .

ان السعادة حالة يمكن الحصول عليها ، والطريقة لذلك ليست معقدة .
فان كل من يرغب فيها رغبة أكيدة ، ويعقد العزم على أن ينالها ، ويعرف
كيف يطبق القواعد الصحيحة ، فلا بد ان ينال ما يبغي .

في احدى عربات السكة الحديد ، جلست مقابل رجل وزوجته ، ولم
يكن لى بهما سابق معرفة . وكانت السيدة ترتدى ثيابا غالية الثمن كما
افصححت عن ذلك الفراء الجميلة والجواهر الثمينة التي كانت تتحلى بها .
ولكنها مع ذلك كانت تبدو تميسة جدا، وقد عبرت عن سخطها بصوت مسموع
بان العربة قذرة وانها في جلستها معرضة لتيار الهواء ، وان الخدمة بغيضة ،
وان الاكل لا طعم له ، وبالاختصار كانت دائمة الشكوى والتذمر من كل
شيء . اما زوجها فكان على النقيض من ذلك تماما اذ كان رجلا لطيفا ،
انيسا ، سهل المعشر ، يملك القدرة على ان يتقبل الأمور كما تكون .
ولقد شعرت ان الرجل مستاء لتصرف زوجته على هذا النحو وعلى الأخص
لأنه كان يقوم بهذه الرحلة خصيصا ليرفقه عنها . ولكن يغير مجرى الحديث ،
سألني عن نوع العمل الذي امارسه ثم أخبرني انه هو يعمل محاميا . ثم
ارتكب غلطة كبرى لأنه اضاف والضيق باد على وجهه : « اما زوجتي
لتعمل في الصناعة » .

ولقد اندهشت لذلك كثيرا اذ لم يبد عليها انها من النوع الذي يؤدي
عملا صناعيا أو اداريا ، وسألته : « ولماذا تصنع » ؟ فأجابني : « الشقاء .
انها تصنع شقاءها لنفسها » . وبالرغم من السكون المؤلم الذي ران على
المائدة لهذه الملاحظة القلبية ، الا أنني شكرته في اعماقي ، لأنه وصف
حالة الكثيرين تماما : « انهم يضمنون شقاءهم لأنفسهم » .

وانه لمن المؤلم حقا ان نسمى بأنفسنا لنزید الحياة تعقيدا ، مع ان
الحياة نفسها كثيرا ما تفرض علينا صعبا جمة توهن من سمادتنا ، فمن
الضياء اذا ان نزيد الطين بلة بأن نكس صعبا أخرى ، قد نستطيع ان ننحکم
فيها قليلا أو قد لا نستطيع على الإطلاق .

وبدل ان نستمرسل في وصف ما يقوم به بعض الناس لجلبوا الشقاء
لأنفسهم ، فاننا سنورد الطريقة التي بها نتغلب على تلك الحالة التي تجلب

هذه التعلّسة . ويكفى أن نقول أننا نضع شقاعنا بأنفسنا حين نسمح للأفكار السيئة أن تتسرب إلى عقولنا ، وبالمواقف التي تتخذها عادة إزاء الآخرين ، كان تفكر مثلا أنهم يحصلون على ما لا يستحقون بينما نحرم نحن مما نستحق ، أو أن تفكر أن كل الأشياء تعمل ضعفا ولن ينجح لنا طريق ، بل قد ينبع شقاؤنا بأن نفخر دواخلنا بمشاعر الكراهية والنوايا السيئة والخاوف ، وبذلك نقدم مرتعا خصيبا للخوف والقلق لنخلق هذا الشقاء ، وسنحاول أن نعالج كلا من هذه المشاعر في فصول أخرى من هذا الكتاب . ولكننا هنا نريد أن نؤكد بشدة أن نسبة كبيرة من شقاء الفرد العادي مرجعها إليه وحده . فكيف إذا يمكننا التغلب على مثل هذه الحالة والعمل على انتاج السعادة ؟ .

وللاجابة على هذا التساؤل ، سأذكر إحدى الحوادث التي مرت بي في أثناء سفرائي . ففي عربة السكة الحديدية اجتمع نفر منا في الصباح في غرفة استراحة الرجال لتعلق لحانا ، وجرّت العادة أنه بعد أن يقضى المرء ليلة في القطار ويجتمع في الصباح في استراحة مزدحمة كهذه : يفقد شهيته للمرح والانشراح ، ولذلك لم يدر بيننا حديث يذكر ، وما دار لهم يتعد الهمس .

ثم نجاة دخل علينا رجل تكسو وجهه ابتسامة عريضة وحيانا من قلبه بكلمة صباح الخير ، ولكنه لم يلق الرد المنتظر ، بل تلقى هبهبات في غير حماسة . وبينما كان يحلق لحيته كان يردد ، دون وعى منه ، لحنا جميلا . وقد استاء بعض الحاضرين لهذا الأمر ، وأخيرا قال له أحدهم ساخرا : « أنك بلا شك تبدو سعيدا هذا الصباح . فلماذا كل هذا الانشراح » .

فأجابه : « نعم . الواقع أنني سعيد وأشعر أنني متهاول » ثم أضاف قائلا : « أنني أحرص على هذه العادة وهي أن أكون سعيدا » . وهذا كل ما ناه به الرجل . ولكني متأكد أن الجميع عندما غادروا القطار كانت هذه الكلمات ترن في آذانهم : « أنني أحرص على هذه العادة وهي أن أكون سعيدا » . وهذا القرار ذو أهمية بالغة لأن سعادتنا أو شقاعنا يتوقف إلى حد كبير على العادة التي تستحوذ على عقولنا ، وهذا ما يؤيده ما جاء في سفر الأمثال : « كل أيام الحزين شقية . أما طيب القلب نولية دائمة » .

أو بعبارة أخرى ، نم في نفسك القلب الطيب ، أى ازرع فيه عادة السعادة ،
وحينئذ تصبح الحياة لأمك وليمة دائمة ، ويغمرك الفرح على الدوام ،
فالحياة السعيدة تتبع من عادة السعادة ، وبما أننا نستطيع أن ننمى السعادة
ونهبها ففى إمكاننا إذا أن نخلق لأنفسنا السعادة .

تنهى السعادة بممارسة الأفكار السعيدة . جهز قلقة ذهنية للأفكار
السعيدة ومررها خلال عقلك بضع مرات كل يوم ، فإذا ما جرى فكر يائس
أن يجد طريقه الى عقلك ، ففى الحال اطرده وضع بدله فكرا مفرحا . وفى
كل صباح ، قبل أن تغادر الفراش ، استلق فى حالة استرخاء تام ، وضع
عن قصد ، أفكارا سعيدة فى عقلك الواعى . دع سلسلة من الصور التى
تبنى أن تحققتها خلال يومك تمر فى عقلك ، فإن مثل هذه الأفكار ستمينك
على تحقيق هذه الأمنى ، لا تحاول أن تفكر أن الأمور ستسير على عكس
ما تبغى أو تريد ، لأن مثل هذا التفكير سيجعلها تتحقق فعلا كما تتصور ،
وبذلك تعمل أنت من جانبك على استعمال كل مؤثر ، كبر أم صغر ، ليثودك
الى الحالة التعميسة التى تفشاها ، وينجم عن ذلك تساؤل : « لماذا يقلب
لى الدهر ظهر الجن ؟ ولماذا تسوء الأحوال هكذا ؟ » . والسبب فى كل
هذا يرجع اليك شخصيا وإلى الأفكار التى استحوذت على عقلك وبدأت
بها يومك .

فدا جرب هذه الطريقة وقبل أن تغادر الفراش ، قل بصوت عال هذه
الجملة ثلاث مرات : « هذا هو اليوم الذى صنعه الرب . نبتهج ونفرح
فيه » (مزمور ١١٨ : ٢٤) . ردد هذا القول بقوة وبصوت واضح وبنفمة
إيجابية ويتأكد . وهذه العبارة مقتبسة من الكتاب المقدس وهى علاج
أكيد لعلة الشقاء . فإذا ما رددتها ثلاث مرات قبل الأمطار ، وتأملت فى
معانى الكلمات بدقة ، فإفك ستغير مظهر اليوم بأكمله ، إذ تبدؤه بسيكولوجية
السعادة .

فبينما تطلق ذقتك أو تتناول افطارك أو ترتدى ملابسك ، قل بصوت
مسموع عبارات كالآتى ذكرها : « اننى اعتقد أن هذا سيكون يوما جميلا .
اعتقد أننى سأعقلب على جميع الصعاب التى تجابهنى فيه . اننى أشعر

اننى على احسن ما يكون جسديا وعقليا وعاطفيا . ان الحياة امر يسدعو للمعجب . اننى شاكر لأجل كل ما حصلت عليه ولأجل ما املك الآن ولأجل ما سوف احصل عليه مستقبلا . ان الامور متمسكة ولن تتفكك ، ان الله موجود في هذا المكان وهو معى وسرعانى الى النهاية . اننى أشكر الله لأجل كل أعماله الصالحة » .

عرفت مرة شخصا من هذا النوع اليائس كان يردد على مسامع زوجته كل صباح ساعة الافطار : « امانى يوم آخر تأس وشديد » . ومع أنه لم يكن يقصد ذلك تماما ، بل كان يعتقد أنه لو قال مثل هذا القول لتحولت الظروف الى احسن ، ولكن قد خاب غاله ، اذ تحولت الامور فعلا الى أسوأ . ولا قرابة في ذلك ، فما يتخيله المرء كثيرا ما تتحقق تخيلاته . وهكذا اكد لنفسك في بدء كل يوم نتائج موفقة سعيدة ، وستتذهل كيف تتحول الامور لصالحك . وليس بكاف أن توحى الى عقلك بتوكيد مثل هذا الملاج الهام ، ولكن عليك ان تعمل طيلة يومك وفق هذه الأسس والاتجاهات الصحيحة نحو الحياة الموفقة السعيدة .

واحدى هذه الأسس الرئيسية هي المحبة الانسانية والنية الحسنة نحو الآخرين . وكم تدهشى لما يمكن أن يشيعه الشعور الطيب في قلوب الناس .

كتب صديقى الدكتور ميوثيل شومبكر (Samuel Shoemaker) قصة مؤثرة عن صديق آخر يمرغه كلانا واسمه رالستون يونج (Ralston Young) الشهير بالحيال رقم ٤٢ بمحطة جراند سنترال بنيويورك . كان هذا الشخص يحمل حقائب المسافرين ليكسب عيشه ، ولكن عمله الحقيقي كان اظهار روح المسيح في محطة من اكبر محطات العالم . وبينما كان يحمل حقائب المسافرين ، كان في نفس الوقت يحاول ان تكون له معه شركة مسيحية . وكان يلاحظ بنقطة ليرى من أى طريق ينفذ اليه ليشتيع في نفسه الثقة والرجاء ، وكان ماهرا جدا في هذا الصدد .

وفي يوم من الايام عهد اليه بوضع مسطرة عجوز في القطار وكانت محمولة على كرسي ذى عجلات ، فقادها الى المصعد المؤدى للقطار ولاحظ

في هذه الأثناء لن عينيها مغرورتان بالدموع ، وفي أثناء ارتفاع المصعد ،
اغشى رالستون يונج عينيهِ وطلب من الرب الإرشاد لمساعدة هذه السيدة ،
فأوحى الرب اليه بفكرة فعلا . وفي أثناء اخراج السيدة بكرسيها من المصعد
قال لها مبتسما : « يا سيدتي . لا تؤاخذي إذا قلت لك ان هذه القبة
التي ترتدينها ، هي في منتهى الأناقة » .

فتطلعت اليه السيدة وقالت : « اشكرك » . فنظر اليها مرة أخرى
وقال : « وهذا الرداء الذي تلبسين جميل جدا . انني معجب به » . وكل
انثى راتها هذا المديح ، وبالرغم من أنها كانت متعبة ، الا ان روحها
انتمشت فيها ، وسأله : « ما الذي حدا بك أن تلقى على مسامعي كل
هذا الإطراء ؟ انك كريم حقا » . فأجبتها : « لقد لاحظت انك غير سعيدة
وانك كنت تفرعين الدموع غزيرة ، ولذلك طلبت من الرب ان يرشدني كيف
يمكن ان اقدم لك يد العون . فقال لي حدثها عن قبعتها ، وزدت أنا على
ذلك أن حدثك عن ردائك أيضا » . وهكذا عمل الرب ورالستون يونسج
معا على أن يحولا اتجاه المرأة بعيدا عن أتعابها وآلامها . ثم سألها بعدئذ :
« ألا تشعرين لك احسن » ؟ .

فأجابه : « لا ! انني في ألم مستمر لا يفارقتي البتة . وفي كثير من
الأحيان يخيل الي أني لا أستطيع احتياله . فهل تترك معنى أن يكون
المرد في ألم مستمر طيلة الوقت ؟ » فأجبتها على الفور : « نعم يا سيدتي .
لقد مضت أنا إحدى عيني وكانت تؤلني ليل نهار كما لو كان بهما قضيب
محمى بالنار » .

فأجابه السيدة : « ولكذك تبدو الآن سعيدا راضيا بما الذي حقق
لك ذلك ؟ » وفي هذه الأثناء كان قد أتم مهنته اذ وضعها على كرسيها في
القطار ، فأجبتها على تساؤلها قائلا : « بالصلاة يا سيدتي ولا شيء غير
الصلاة » . فأجابه برقة : « هل تستطيع الصلاة ، مجرد الصلاة
وحدها ، أن تزيح عنك الآلام ؟ » فقال لها رالستون : « ربما لا تستطيع
أن تطيح بالآلام بعيدا ، ولكنها تساعد المرد على أن يتقلب عليها فلا يشعر
بلدغتها المريرة ، ولذلك دوامى على الصلاة يا سيدتي ، وسأصلي أنا أيضا

لأجلك » . وفي هذه الأثناء جفت دموعها وتطلعت إليه بنظرة مشرقة وقالت له : « لقد أسدبت إلى معروفًا عظيمًا » .

ومر على هذا الحادث سنة ، وفي إحدى الليالي سمع رالستون يونج المذيع يردد اسمه بصوت عال بين أرجاء المحطة الكبيرة طالبًا منه أن يتقدم إلى مكتب الاستعلامات الموجود بها ، فلما توجه إليه ، وجد شابًا في مقبّل العمر ، نحيتة بلطف ثم قالت : « أننى أحمل إليك رسالة من عالم السكوت ، فقد أوصتنى أمى قبل أن تموت أن أبحث عنك وأبلغك كم هى مقدرة لجميلك عليها ، ومعونتك لها منذ سنة مضت ، حينما أخذتها فى كرسبها ذى العجلات ووضعتها فى القطار . انها ستذكر ذلك على الدوام ، حتى فى الأبدية . انها ستذكرك لأنك كنت معها لطيفًا ومحبا ومتفهما » . ثم انخرطت الفتاة فى بكاء عميق وتنهيدات حزينة ، فوقف رالستون تجاهها ساكتا هنيئة ثم قال لها : « لا تبك يا صغيرتى ، لا تبك . يجب عليك ألا تفرق أية دموع ، بل عليك أن ترمى صلاة شكر » .

فاندهمت الفتاة لهذا الطلب وقالت : « لماذا أقدم صلاة شكر ؟ » . فأجابها رالستون : « لأن كثيرات مثلك فقدن أمهاتهن وهن بعد صغيرات ، ولكنك أنت تمتعت بوجود أمك معك مدة أطول منهن ، وفوق ذلك فلا زالت معك وسترينها مرة ثانية ، انها قريبة منك الآن وستستمر قريبة منك الى النهاية ، بل قد تكون هنا فى هذه اللحظة بينما نحن نتحدث معا » . وهكذا صبت التنهيدات وجفت الدموع من عيني الفتاة ، واثرت وداعة ولطف رالستون فى نفس الفتاة كما سبق واثرت فى أمها ، وشعر كلاهما الحال والفتاة ، فى خضم هذه المحطة الكبيرة التى تمج بالفادين والرائحين ، بوجود ذاك الذى ملأه بروحه ، فاستطاع أن يشيع الحب بين الناس .

قال تولستوى : « حينما توجد المحبة ، يوجد الله » . ونحن بدورنا يمكننا أن نضيف أنه حيثما يوجد الله والمحبة فهناك السعادة الحقة . وهكذا نرى أن إحدى الوسائل العملية لخلق السعادة هى ممارسة المحبة .

صديقى هـ.س. ماترن (H.G. Matern) وزوجته مارى يشعران على الدوام بالغبطة الحقيقية تملأ نفسيهما ، ويقضى عمله أن يتجول مسافرا

في اتحاء البلاد ، وفي تجواله يحمل معه بطاقة فريدة في حد ذاتها ، وقد طبع على ظهرها فلسفته التي جلبت السعادة له ولزوجته ولثلاث الناس الذين كان لهم حظ التعامل معه ، وهذا ما تنقله البطاقة : « ان الطريق السلطاني الى السعادة هو ان تحفظ قلبك خاليا من الحقد وعقلك نظيفا من القلق ، عش ببساطة ، انتظر القليل واعمل الكثير ، املا جنيت حياتك بالحب وانثر شعاع الشمس حولك . انس نفسك وفكر في الآخرين . افعل مع الآخرين ما تحب ان يفعلوه بك . جرب هذه الوصفة لمدة اسبوع وستندهش لنتيجتها » . وقد تقول في نفسك حينما تقرأ هذه الكلمات ان لا شيء جديد فيها ، ولكن الواقع انها تحمل بين طياتها جديدا ، اذا لم تكن قد جربتها من قبل . وحينما تبدأ ممارستها ، ستجد انها أحدث وأقوى واروع وسيلة للحياة الناجحة السعيدة يمكنك ان تلجأ اليها . وما الفائدة اذا كنت قد عرفت كل هذه الحقائق طيلة حياتك ولكنك لم تستخدمها ؟ .

ان مثل هذا التصور في الحياة شيء يدعو للأسف حقا ، اذ ان شخصا يقضى حياته فقرا معدما بينما الذهب على عتبة بيته ، لدلالة واضحة على انه اخطأ السبيل الحق الى الحياة .

ان هذه الفلسفة البسيطة هي الطريق السوي الى السعادة ، نجربها لمدة اسبوع كما اقترح مستر مائرن ، فاذا لم تجلب لك ولو بداءة السعادة الحقيقية ، حينئذ تأكد ان شقاك عميق الجذور الى ابد حد .

ولكى تضمني قوة على هذه الاسس التي تجلب لك السعادة ، عليك ان تبدا بتقوية عقلية ماثلة ، فقد لا تحصل على نتائج فعالة حتى مع استعمال الاسس الروحية اذا لم تدعها قوة روحية .

يفتبر المرء في داخله تغييرا روحيا عميقا ، حينئذ يصبح نجاح استخدام الوسائل التي تجلب السعادة امر ميسورا للنهاية ، فاذا بدأت استخدام الاساليب الروحية ، مهما تكن بسيطة ، فانك تدريجيا ستختبر قوة روحية داخلية . وأؤكد لك ان هذا سيفمرك بسعادة طاغية لم يكن لك بها سابق عهد ، وستمتلك معك طالما كانت حياتك مركزة في الله وحده .

وفي تجوالى في طوال البلاد وعرضها ، اتاحت لى الفرصة لان اتابل
اناسا سمداء حقا ، وهؤلاء هم الاشخاص الذين مارسوا الاساليب التى
وصفتها في هذا الكتاب وفي كتب واحاديث أخرى ، والتى وصفها آخرون
غيرى في احاديثهم وفي كتبهم . وكم فدهش اذ نرى كثيرين يتمتعون بالسعادة
نتيجة تغيير روحى في دواخلهم ، ولقد خبر الكثيرون من مختلف الطبقات
هذه الحقيقة . بل الواقع انها اصبحت اهم ظاهرة عامة في عصرنا الحاضر،
واذا استمرت على هذا المنوال فسيصير الشخص الذى لا يتمتع بهذا
الاختبار الروحى ، شخصا رجعيا لا يتفق مع عصره . فوقتنا الحاضر يمتاز
بأنه وقت الحياة الروحية النشيطة . انها لرجعية بغضه ان يجهل امرؤ
كيفية الحصول على سعادة يتمتع بها الناس في كل مكان في وقتنا الحاضر.

بعد أن انهيت محاضرتى في احدى المدن ، تقدم الى شخص تسوى
وسيم الطلعة وريت على كفى بشدة ثم قال بصوت عبق النبرات :
« يا دكتور ما قولك في الانضمام الى الجماعة الليلية ؟ اننا نقيم حفلا كبيرا
في بيت سميث ونود أن تشاركنا اياه . سيكون حفلا راقصا ولا بد لك من
مشاهدته » . وقد فكرت هنيهة ، لأن مثل هذه الحفلات لا تليق بخادم دين،
ولذلك ترددت وحاولت ان اجد الأعذار لان وجودى بينهم قد يعطل من
مرحهم ، ولما لاحظ الرجل ترددى قال : لا تهتم . ان هذا من نوع الحفلات
التي تروقك وستدهش حين تراها . انك ستستمتع بها الى حد كبير » .
وهكذا رضخت ورافقت هذا الصديق المبسط الاسارير ، وقد كان حقا
شخصية ذات تأثير طاغ ، من الشخصيات التى غلبتها ، وبعد فترة وصلنا
الى منزل كبير محاط بالاشجار وابام بابه فسحة كبيرة .

طرقت اسماعنا اصوات كثيرة خارجة من النوافذ المفتوحة ، مما لم
يدع مجالا للشك في ان هناك حفلا كبيرا ، واخذت اسأل نفسى ما الذى
حدا بى الى المجيء الى هذا المكان ؟ . وما كدنا ندخل القاعة الكبيرة حتى
قدمنى مضيفى الى جمع كبير من الناس تطفح السعادة من وجوههم ، وهكذا
صرفنا وقتنا طويلا نشد على ايدى بعضنا البعض . وبعدئذ تطلعت حولى
باحثا عن البار ولكى لم اجد له اثرا ، فكل ما كان يقدم اقداح من القهوة
ومن عصير الفاكهة والمرطبات ثم شطائر طازجة ، وكنت هذه جميعها

موجودة بوفرة . نقلت لصديقي : « لا بد أن هؤلاء القوم مالوا في طريقهم الى أحد البارات قبل أن يأتوا الى هذا المكان » . فاندعش لهذه الملاحظة وقال : « ماذا تعنى بهذا ؟ يظهر أنك لم تدرك حقيقة أمرنا ، هؤلاء الناس سكارى فعلا ولكن ليس بالخمر . الا تدرك الذى يضمن عليهم هذه السمادة الفاهرة ؟ انهم قد تجددوا روحيا ، انهم الآن يملكون الشيء الحقيقى . لقد أنك اسلمهم وتحررت انفسهم . لقد وجدوا الله كحقيقة حية ومحياة سالحة » .

ثم أضف قائلا : « انهم يملكون النشوة الروحية فعلا ولكن ليست تلك التى نحصل عليها من زجاجة الخمر . لقد حصلوا على الروح فى داخل قلوبهم » . حينئذ فهمت ما يعنى ، لم يكن هؤلاء القوم بلداء ، ذوى وجوه مغبرة ، بل لقد كانوا من علية القوم فى تلك المدينة : محامين واطباء ومدرسين ورجال المجتمع عامة ، وكان معهم ايضا كثيرون من الطبقات الرقيقة الحال ، وكانوا يستمتعون مما بوقت طيب فى هذا الحفل ، يتحدثون عن الله بطريقة طبيعية لا تكلف فيها ، وكانوا يخبرون الواحد الآخر عما حدث فى حياته من تغيير نتيجة القوة الروحية المجددة . ليت الذين يتزمتون قائلين أنك لا يمكن أن تكون مريحا ومتدينا فى نفس الوقت قد حضروا هذا الحفل .

وهكذا خرجت من هذا المكان تدور فى رأسى آية من الكتاب المقدس : « فيه كانت الحياة والحياة كانت نور الناس » (يو ١ : ٩) وقد كان هذا هو النور الذى رأيت على وجوه هؤلاء القوم السعداء . ان نسورا داخليا قد انعكس على وجوههم ، وقد جاء هذا النور نتيجة قوة روحية مواراة تاججت فى نفوسهم . ان الحياة تعنى الحيوية . كان واضحا ان هؤلاء القوم يستمدون حيويتهم من الله . لقد وجدوا القوة التى تخلق السمادة .

وليست هذه بالحادثة الفريدة فاننى اؤكد لك أنك اذا تطلعت حولك فى الوسط الذى تعيش فيه فستجد كثيرين يشبهون أولئك الذين وصفتهم لك ، فاذا لم تجدهم بين أهلك وعشيرتك فأتى ادعوك ان تأتى الى كنيستى بمدينة نيويورك فستجد منهم العشرات . وفى نفس الوقت ستحصل على

نفس الروح اذا ما قرأت هذا الكتاب بامعان ومارست الاسس البسيطة التي جاءت فيه . فبينما تقرا هذا الكتاب آمن بكل ما تقرا لأنه حقيقي ، ثم ابدا بممارسة ما جاء به فستحصل على الاختبار الروحي الذي يولد هذا النوع من السعادة . واني اعلم ان هذا امر واقعي لان كثيرين ممن اثرت اليهم أنفا ومن سائير اليهم مستقبلا قد حصلوا فعلا على الحياة الجديدة بنفس الطريقة . وحينما تحصل على التغيير الداخلي فستبدأ ان تخلق لنفسك جوا من السعادة يدعو للفرابة . وكأنك لا تعيش في هذا العالم، بل الواقع انه عالم مختلف فعلا لأنك انت نفسك مختلف ، والحالة التي انت عليها تحدد العالم الذي تعيش فيه . وما دمت انت قد تغيرت فلعالم الذي تعيش فيه قد تغير بالتالي .

فاذا كانت السعادة تعتمد على نوع الأفكار التي تخالجنا ، فمن الضروري اذا ان نطرد الأفكار التي ندعو للكآبة واليأس . وبمكثك القيام بهذا :

اولا : بان تعقد العزم على القيام بهذا الامر .

ثانيا — ان تستعمل اسلوبا مجريا سبق واقتصرته على احد رجال الأعمال قبلته في احدى المآذب ، ولم ار في حياتي شخصا كئيبا بهذا الشكل .

كان حديثه يفيض باليأس والقنوط ، وكنت أخشى أن يؤثر على فيلاني بروح التشاؤم . كان حديثه يوحى بأن كل شيء على وشك الدمار . كان الرجل متعبا بدون شك ، فالمعضلات التي تراكمت عليه احتلت كل عقله وتفكيره ، وكان هو يسمى للتخلص من عالمه الكئيب الذي لم تستطع قواه الخائفة أو تواجهه . كانت علقته الأصلية ناجمة عن نوع الأفكار الكئيبية التي استحوذت عليه ، ولذلك كان في حاجة الى فيض من النور والايمان . فتجاسرت وقلت له : « اذا أردت أن يتحسن حالك وتتخلص من هذه الحالة التعميسة التي نعلتها ، فاني مستعد أن أقدم لك شيئا يساعدك على ذلك » . فابتسم في سخرية وقال : « ماذا تستطيع أن تفعل ؟ انت صانع معجزات؟ » . فأجبته : « لا ! ولكني استطيع ان أصلك بمئات معجزات حقيقية في استطاعته

أن يخلص من هذا الشقاء ويهيك مسلكا جديدا في الحياة . واننى اعنى ما اتول . ثم افترقنا ويظهر أن هذا الحديث اثار انتباهه لأنه ما لبث أن اتصل بى . فاعطيته أحد الكتيبات التى سبق أن كتبها وعنوانه : « مكيفات الأفكار » وهو يحتوى على أربعين فكرا تدمو الى جلب السعادة والهناء .

ولما كان هذا الكتيب صغير الحجم ، فقد اقترحت عليه أن يجعله في جيبه ليرجع اليه عند الحاجة ، وفى نفس الوقت ليحفظ عن ظهر القلب فكرا واحدا كل يوم لمدة أربعين يوما حتى تفوق في اعبائه ، ونصحته أن يتصور هذا الفكر مشيعا في عقله الراحة والهناء ، واكدت له أنه اذا اتبع هذه الطريقة فإن هذه الأفكار السليمة ستفترع من داخله الأفكار السقيمة التى استنزفت فرجه وطاقته وقدرته الخلاقة . وقد جاءته هذه الفكرة فى بادئ الامر كشيء غريب على تفكيره ، ولكنه اتبع الارشادات كما وصفتها له .

وبعد ثلاثة اسابيع طلبنى بالتليفون وصاح : « يا لها من فكرة ! انها أكيدة المفعول . لقد تخلصت فعلا من الأفكار السوداء التى كانت تلاحقنى ، ولم أكن أظن أنه امر محتمل الحدوث » . ولا زال الرجل « متخلصا منها » ويتمتع بسعادة طافية ، ولقد حصل على هذه الحالة الجيدة لأنه اصبح ماهرا فى استخدام القوة التى تخلق له السعادة . وقد علق بعدئذ على هذا الامر بأن صعوبته الاولى كانت فى أن يجعله بأمانة هذه الحقيقة : أنه بينما يعمل الشقاء على تعلمته ، إلا أنه فى نفس الوقت ، كان فى حالة اشفاق على نفسه وفى حالة عتاب لها وقد أدرك أن مثل هذه الأفكار السقيمة هى سبب ملته ، لكنه احجم عن بذل الجهد اللازم للحصول على التغيير المنشود .

ولما بدا بانخزال الأفكار الروحية الصحيحة الى عقله حسب الارشاد المقدم له ، شعر أنه بدأ يرغب أولا فى الحياة الجديدة ، ثم أدرك هذه الحقيقة المذهلة الكبرى ، وهى أنه كان يحصل عليها فعلا . وكانت النتيجة النهائية أنه بعد ثلاثة اسابيع من محاولة تقويم نفسه ، اشرقت عليه وانفجرت بين جوانحه سعادة جديدة .

أن جماعات كثيرة فى طول البلاد وعرضها قد وجدوا الطريق الامثل للسعادة . فلو كان لدينا جماعة فى كل مدينة وقرية لاستطعنا أن نغير حياة

هذه الامة بأسرها في زمن قصير واى نوع من الجماعات اعنى ؟ هناك ما ارمى اليه :

كنت اتحدث مرة في احدى المدن وبعد الانتهاء رجعت منهكا الى غرفتى في الفندق لاستريح واثال قسما بسيطا من النوم ، اذ كان على ان استيقظ في الخامسة والنصف من صباح اليوم التالى للاحق بالطائرة ، وبينما اجهز نفسى للاستلقاء في الفراش ، اذا بالتليفون يدق وسيدة تتحدث الى ثالثة : « في بيتى الآن ما يقرب من خمسين شخصا ينتظرونك » . فاجبتها : « انى لا استطيع الحضور لاني سارحل في ساعة مبكرة في الصباح » . فاجابت : « ان رجلين في طريقهما الآن اليك . كنا جعيما نصلى من اجلك ، ونود ان تحضر الينا وتصلى معنا قبل ان تغادر مدينتنا » وكم سررت بذهابى الى هذه الجماعة المصلية ، بالرغم من انى لم ائل سوى قسط بسيط من النوم في تلك الليلة . والرجلان اللذان حضرا الى كانا قبلما يمدنان الخمر ، ولكنهما الآن تغلبا على هذه العادة بقوة الايمان ، وكانا من اسعد واحب الناس الذين يمكنك ان تتصورهم ، فلما ذهبنا معا الى المنزل وجسده مكثظا بالحاضرين ، وبعضهم يجلس على السلم والبعض الآخر على الموائد وغيرهم على الأرض ، حتى كرسي البياتو لم يخل ممن يجلس عليه . وماذا كانوا يفعلون ؟ لقد كان لديهم اجتماع صلاة . وقد اخبرونى بعدئذ ان هناك ستين فريقا مثلهم متفرقون في انحاء المدينة يرغمون الصلوات طيلة الوقت .

ولم يحدث ان حضرت اجتماعا حيا كذلك الاجتماع ، فلم يبد على القوم اى نوع من الكلل او الملل . كانوا سعداء حقا ، وقد اثر ذلك في نفسى كثيرا ، وكان للروح في تلك الغرفة قوة رافعة لا تضارع .

كانوا يرنمون بأنغام شجية ولم اسمع مثل هذا الترنيم من قبل ، وكانوا مبتلئين من روح المرح والسعادة . ثم وقفت سيدة ، ولاحظت انها تحيط ساقبها بأريطة وقالت : « لقد قالوا لى انى لن استطيع المشى مرة ثانية ، فهل تريد ان ترانى اتحرك » ؟ واخذت تفرع الغرفة جيئة وذهابا ، فسألتها : « وما سر ذلك » ؟ فاجبت بكل بساطة : « انه يسوع » . ثم وقفت فتاة وسيمة الطلعة وقالت : « هل وقع نظرك من قبل على ضحية من ضحايا المخدرات ؟ لقد كنت واحدة والآن قد شفيت » . ثم جلست

هنيئة راضية وقالت : « يسوع عمل معي هذا » . ثم وقف رجل وسيدة كانا قد افترقا من قبل ، اما الآن فقد جمع الحب بينهما من جديد ، وكانت السعادة تطل من اعينهما . ولما سألتهما عن السر قالا : « يسوع فعل لنا هذا » . ثم وقف رجل ، كلن من قبل ضحية المسكر حتى انه جنى على عائلته وصرف كل ما يملك فكانت العائلة في فقر مدقع ، وقطع منه كل رجاء ، اما الآن فهو سعيد وقوي البنية ، ولما سألته عن السر اجاب : « يسوع فعل لي هذا » .

ثم بدا الجميع يرنمون واخفضت الاثوار ، ثم امسكنا الواحد بيده الآخر في دائرة متسعة ، وكنت اشعر كأنني اقبض على سلك كهربائي . كانت القوة تفيض داخل جدران هذه الغرفة ، ولم يكن لدى ادنى شك في اني اقل هؤلاء القوم في النمو الروحي ، وتأكد لدى تمام ان الرب يسوع المسيح كان حاضرا في ذلك المكان وان هؤلاء القوم قد عرفوا طريقهم اليه ووجدوه فعلا ، لقد مستهم قوته ، ووهبهم حياة جديدة . تدفقت هذه الحياة في فيض لا يقاسوم .

هذا هو سر السعادة وكل ما عدا ذلك امور ثانوية . فاحصل على هذا الاختبار ، وحينئذ تشمر أنك حصلت على سعادة حقيقية صائبة ، بل على اجمل ما في الوجود . فلا تخطيء الطريق اليها مهما يكن نوع عملك في الحياة ، لأن هذه هي الحياة الحقّة .

الفصل السادس

اعذر الغضب والاضطراب

كثيرون من الناس يجعلون الحياة حملا لا يطلق دون ما داع أو مسوغ ، وذلك بانلاف القوى والطاقة عن طريق الغضب والاضطراب . فهل تغضب أنت أو تضطرب ؟ ان المعنى الذى تحمله الكلمتان سيملك صورة واضحة عن نفسك ان كتبت تقع فريسة لهما ، فكلية « الغضب » تعنى يغلى ، يقذف بخارا ، يتهيج ، يربك ، نفعل .

وكلية « الاضطراب » تحمل نفس المعانى . انها تعيد الى الذاكر صورة طفل مريض فى اثناء الليل يزعجنا بمراخة المتقطع ويانتخابه الخائن ، ولا يكاد يسكت حتى يبدأ من جديد : فالغضب من شيم الاطفال ولكنه يصف رد الفعل العاطفى عند كثيرين من البالغين .

وينصحن الكتاب المقدس قائلا : « لا تغر من الاشرار » (مز ٣٧ : ١) . وهذه نصيحة رصينة لازمة للناس فى الوقت الحاضر ، فلما فى أشد الحاجة لان نتخلى عن الغضب والاضطراب ونعيش فى هدوء وسلام ، اذا اردنا ان نحصل على القوة اللازمة للحياة الفعالة ، فما السبيل الى ذلك يا ترى ؟

قال الرب تبارك وتعالى "والأطمع الغضب" ، والواحد من عندهم

"علم الجب" كصينته "مسند الله" ٨٩

مكتبة الأستاذ

عليك ، بادئ ذي بدء ، أن تخفض من خطواتك ، أو على الأقل أن توائم بينها ، فإنا لا ندرك تماما السرعة الزائدة التي نسير بها في الحياة ، ولا إلى أي مصير نسوق أنفسنا في هذا السبيل .

إن الكثيرين يهكون قواهم الجسمية بهذه الخطى السريعة ، بل والأدهى من ذلك والأمر ، أنهم يمزقون عقولهم وأرواحهم أربا في نفس الوقت . وقد يمكن للشخص أن يحيا حياة هادئة جسيما ، ولكنه يسيّر بخطى سريعة عاطفيا . ولا يقتصر هذا على الأصحاء ، بل قد يعاني منه المرضى كذلك . والافتكار التي تخالفنا هي التي تقرر مدى اتساع هذه الخطى . فحينما يندفع العقل بدون نظام من فكرة محمولة إلى أخرى ، فيصبح هو نفسه محمولا ، وتكون النتيجة أن يحيا المرء على شفا النكد والانزعاج . ولذلك فخطى الحياة العصرية يجب أن تخف كثيرا إذا أردنا أن نحاشي النتائج المريرة التي تنجم عن زيادة التنبه والاثارة . فمثل هذه الاثارة الزائدة تنفث في الجسم سبوما ضارة وتسبب كثيرا من الأمراض العاطفية ، وينتج عنها شعور من الإعياء وخيبة الأمل ، حتى أننا نغضب ونضطرب لكل ما يدور حولنا من معضلاتنا الشخصية إلى المسائل القومية وإلى تلك التي نهم العالم بأكملها .

فإذا ما ظهرت آثار هذه الاضطرابات المملطية على جسامنا بصورة واضحة هكذا ، نكم يكون تأثيرها على هذا الجوهر الأصيل في شخصية الإنسان والذي ندعوه بالروح ؟ .

أنه لمن المستحيل أن تستمتع أرواحنا بسلام إذا كنا نسير بهذه الخطوات السريعة المحمومة . إن الله يرفض أن يسيّر بهذه السرعة ولن يحاول أن يسايرنا في هذا المضمار بل يقول : « سيراو بهذه السرعة الحبقاء ، إذا رغبتم في ذلك ، وحينما تنهك قواكم فسامد لكم يد المون ، ولكنى أستطيع أن أجعل حياتكم سعيدة إذا خفضتم من سرعتكم الآن ، وكنتم تحيون وتتحركون وتوجدون في » . إن الله يتحرك في تودة وسكون وفي نظام تام ، ولذلك فالسرعة اللاتقة التي نقطع بها الحياة هي تلك التي تنسجم مع سرعة الله ، إن الله ينجز أعماله على أكمل وجه ، في غير عجلة ، فهو

٩٠ قال تعالى : " يا أيها الذين آمنوا لا تسبقوا الله ولا تعجلوا به فأنه قد خذوا منه أقطارا من غير حكمة " .
والأصح : فأنفقوا لا تسبقوا الله ولا تعجلوا به .
ملائكة الله
المعونة

لا يغضب ولا يضطرب ، وهو يقدم لنا هذا الهدوء وهذا السلام حينما يقول : « سلا ما أترك لكم ، سلامى أعطىكم » (يوحنا ١٤ : ٢٧) .

ان حياة هذا الجيل تدمو الى الأسى حقا ، وخاصة فى المدن الكبيرة، نتيجة لنائير التوتر العصبى والاثارة والضوضاء ، وتمتد هذه العلة أيضا الى الريف حيث ينقل الهواء موجات هذا التوتر . ولقد أعجبني قول سيدة عجوز ، حينما كنا نتحدث فى هذا الأمر ، اذ قالت : « لنقطع مرحلة الحياة يوما بيوم » . وتحمل هذه العبارة بين طياتها معانى كثيرة عن ضغط الحياة اليومية ومسئولياتها وتوتراتها . تملأها المستمرة والمحة تحدث كثيرا من الضغط .

وقد يتساءل المرء عما اذا كان هذا الجيل قد اعتاد على حياة التوتر لدرجة انه يشعر بالشقاء اذا افتقدها . فالهدوء العميق فى الغابات والوديان الذى عرفه آباؤنا الأولون شىء غير مألوف لديه ، وضغط الحياة المتزايد يحربه فى كثير من الاحياء من الارتشاك من منابع السلام والهدوء، التى تفيض بها الطبيعة المحيطة به .

فى عصر أحد أيام الصيف ذهبت وزوجتى للنزهة فى احدى الغابات وتوقفنا عند بحيرة جميلة يحيط بها ٧٥٠٠ فدان من الاراضى الجبلية البكر، وهى فى الوسط تلعب كالدر فى الظلام ، وحينما نخرج من الغابة تقع عينك على هذا المنظر الجميل الاخاذ الذى كونه الطبيعة من آلاف السنين ، فالوديان العميقة تحيط بها التلال المائلة الى الحمرة والرمال الناعمة الصفراء الضاربة فى القدم كالشمس نفسها ، كل هذه ترسم صورة تأخذ بمجامع القلب ، وتصلح أن تكون ملاذا تهجع اليه النفس من صخب وضجيج هذا الوجود .

وفى هذه العصرية مرت علينا ساعات ، اختلط فيها ضوء الشمس برذاذ المطر المتساقط ، وحينما ابتل جسمنا بالمطر ، تضيقنا بعض الشىء، لان ملابسنا المكونة من ثياب بقاءها وروتقها ، ولكننا ما عطينا أن قلنا انه لا ضرر من أن تبطل ملابس المرء بالمطر وان يتساقط على وجهه فيشعر بالنشوة والفرح ، ثم انه فى الامكان أن يجلس ويعرض نفسه للشمس

فيجف ، ثم استأنفنا سيرنا بين الأشجار نتجاذب أطراف الحديث ويعددنا
جلسنا صاهتين ، وكنا آنذا نصيح السمع بعمق الى الهدوء الشامل المحيط
بنا ، مع ان الواقع ان الغابات لا يسودها الصمت المطلق لانها على الدوام
تنوح بالحركة والنشاط ، ولكن الطبيعة لا تعلن عن ذلك بأصوات صاخبة
ملانة اذ ان اصواتها هادئة منسجمة !

وفي هذه العصرية الجميلة شعرنا بالطبيعة الهادئة تلمسنا بيدها
الشائبة ، واحسنا ان التوتر يغادر جسيما فعلا ، وبينما نحن في هذا
الهدوء الشامل نستمتع بهذا السحر الحلال ، واذا بصوت يشبه الموسيقى
يقتررب منا ، ولكنه كان في حقيقة امره موسيقى صاخبة عصبية ، وظهرت
أمامنا فتانان يصحبهما قتي ، وكان هذا يحمل مذياعا صغيرا ، ومع ان
هؤلاء الثلاثة قد حضروا ليروحوا عن انفسهم في هذا المكان الهادئ
الجميل ، الا انهم ، بكل أسف ، كانوا يحملون معهم ضوضاءهم ، وكانوا
ظرفاء حقا لاننا تحدثنا اليهم حديثا شائقا ، وخيل الى ان اطلب من الشاب
ان يسكت هذا المذياع ، ويستمع الى موسيقى الطبيعة المحيطة به ،
ولكنى رددت نفسى عن ذلك اذ ان هذا امر خالص بهم وحدهم . ثم
افترقوا عنا لحال سبيلهم .

وبعد ذهابهم استغرب كلانا عن مقدار الخسارة التي تعرضت
لها هذه الجماعة اذ كانوا يسرون في وسط هذا الهدوء الشامل ، ومع
ذلك لم يسيخوا السمع لتلك الموسيقى القديمة قدم الأزل ، والى هذا
الانسجام الذى لم يصل البشر الى مستواه ، من خفيف الرياح على
أغصان الأشجار ، والانغام الشجية التى تزقزق بها العصفير ، والموسيقى
العذبة التى تفيض بها الطبيعة المحيطة .

لا زالت هذه الموسيقى تفيض بها الغابات والأكام والوديان والجبال
الشاهقة والمحيطات وهى ترغى وتزيد على الشواطىء الرملية الناعمة ،
وعلينا نحن ان نستفيد منها ونستمتع بعلاجها الشافي ، ولنذكر قول
المسيح : « تعملوا انتم منفردين الى موضع خلاء واستريحوا قليلا »
(مرقس ٦ : ٣١) . وبينما انا اكتب لكم هذه الكلمات ، مقدما هذه
النصيحة الغالية ، فائنى في كثير من الأحيان احتاج ان اذكر نفسى بها ،

مما يدل على أننا جميعا في حاجة ماسة الى ان نعود انفسنا على الهدوء ،
اذا اردنا ان نجنى ثماره في حياتنا .

في احد ايام الخريف قمت وزوجتي برحلة الى ماساشوستس لزيارة
نجلنا جون في معهد دير فيلد ، وقد اخطرناه أننا سنصل في الحادية عشرة
مباحا ، ونحرص نحن دائما على حفظ المواعيد ، ولذلك كنت اتسود
السيارة بسرعة مذهلة ، وسط مناظر الخريف الخلابة ولا ألقى اليها
بالا ، وفجأة سألتنى زوجتى : « أترى هذه الأكام المشرقة الممتدة على
مدى البصر » ؟ فأجبته : « أية أكام تعنين ؟ » فقلت : « لقد مررنا بها
منذ وقت قصير » . ثم أشارت قائلة : « أنظر الى هذه الشجرة الجميلة » ،
وكنت قد غادرتها بما يقرب من ميل ، فأجبته : « أية شجرة ؟ » فأجابت
زوجتى : « أن هذا يوم من امجد ايام حياتى وأبهجها . كيف تستطيع ان
تتخيل هذه الألوان الزاهية التى نمتع بها هذه البقعة من البلاد في شهر
اكتوبر ؟ ان ذلك يغمر نفسى بالسعادة » .

ولقد وقعت ملاحظتها من نفسى موقعا حسنا حتى اننى رجعت
بالسيارة الى الورا ما يقرب من ربيع ميل ، الى بحيرة هادئة تحيط بها
النبال الشامخة وتكسوها ألوان الخريف المتنوعة ، وجلسنا نحدق النظر
فيها ونأمل عظمة الخالق الذى صور مثل هذه المناظر بثل هذه الألوان
الخلابة التى لا يستطيع احد أن يحاكيها . وعلى صفحة مياه البحيرة
الهادئة ، انعكست صورة مجيدة لمظيته تحكيها هذه النبال الشامخة
التي انطبعت بصورة لا تنسى على وجه المياه الساكنة الشبيهة بالمرآة
الصفافية . وجلسنا مدة طويلة دون أن ننبس ببنت شفة ، وأخيرا قطعت
زوجتى السكون بالمباراة التى تليق بهذا المقام وقلت : « الى مياه الراحة
يوردنى » (مزمور ٢٣ : ٢) . ومع ما تعوقناه في الطريق الا أننا وصلنا
الى دير فيلد في الحادية عشر دون أن نشعر بكلل أو ملال ، بل أننا في
الواقع كنا نشعر بنشوة طاغية .

ولكى تخفف من هذا التوتر الذى يسود الناس في كل مكان ، عليك
ان تبدأ بتخفيف خطواتك في الحياة . ولكى تفعل هذا فانك تحتاج ان تبطىء
الخطى وان تهدأ والا تغضب أو تضطرب وان تمارس حياة المسكينة

والهدوء . جرب « سلام الله الذى يفوق كل عقل » (فيلبى ٤ : ٧) ،
وحينئذ لاحظ الشعور بالهدوء الذى يفيض فى داخلك .

كتب الى أحد أصدقائى الذى اضطر أن يقوم باجازه نتيجة «الضغط»
العمل عليه ، فقال : « لقد تعلبت كثيرا من الدروس فى أثناء هذه الاجازة
التي مرضت على مرضا . فلقد تيقنت الآن أكثر من ذى قبل أننا فى الهدوء
نشعر بوجود الله . قد تتمكر الحياة ، ولكن كما يقول المثل : « اترك المياه
العكرة فترة فاتها تصبح صافية » .

تدم طبيب وصفة غريبة لأحد مرضاه ، وكان هذا من صنف رجل
الأعمال الذى لا يتوانى ، والذى يود الحصول على ما يريد بأى ثمن ،
فلما جاء للطبيب قال له فى عصبية ظاهرة ان على كاهله اكداسا من
الأعمال لا بد من انجزها وعليه وحده أن يقوم بها على الوجه المرضى ،
والا ساءت الأحوال ، ثم عقب قائلا : « انتى احبل حقيقتى الى المنزل كل
مساء مشحونة بالأوراق التى تنتظر أن أنجزها » . فسأله الطبيب بهدوء :
« ولماذا تأخذ أعمالا ممك للمنزل فى المساء ؟ » فأجابه هذا قائلا : « على
أن أنجزها » . فعمد الطبيب قائلا : « الا يستطيع أحد غيرك أن ينجزها ،
أو يساعدك على أنجزها ؟ » . فأجابه المريض محتدا : « لا ! انتى الوحيد
الذى يستطيع القيام بها . انها يجب أن تنجز على الوجه الاكمل ، وانا
وحدى الذى أستطيع القيام بذلك ، ثم انها يجب أن تنجز بسرعة . ان كل
شئ يعتمد على وحدى » .

فأجابه الطبيب : « اذا كتبت لك وصفة ، فهل انت على إستعداد
لأن تتبعها ؟ » وهذه ، صدقت أو لم تصدق ، كانت الوصفة التى قدمها
له : أن يخرج كل يوم ساعتين من ساعات العمل ويترك المكتب ليترىض
بعيدا عن مقاعب الميل ، ثم يأخذ نصف يوم كل اسبوع ويقضيه بين المقابر .
وهنا تسأل الرجل مندهشا : « ولماذا اقضى نصف يوم بين المقابر ؟ »
فأجابه الطبيب : « لائى أريدك أن تتجول وتنتظر أضرحة الرجال الذين
يقبعون هناك بصفة دائمة . أريدك ان تتأمل وتستوعب هذه الحقيقة أن
كثيرين من هؤلاء الرجال ظنوا ، كما تظن انت الآن ، أن العالم قد وضع

على كواهلهم . فكم مليا في هذه الحقيقة المؤلمة انه بعد ان تدخل انت نهائيا الى عالم السكوت هذا ، فان المعلم سيسير في مجراه الطبيعي . وبمهما كانت قيمتك ، فان آخرين سيقومون بنفس العمل الذى تزاوله الآن ، واقترح عليك أن تجلس على احد هذه الاضرحة وتردد هذه العبارة : « لان الف سنة في عينيك مثل يوم امس بعد ما عبر وكهزيع من الليل » (مزمور ٩٠ : ٤) .

وفهم المريض ما عناه الطبيب ، فخفف من خطواته وتعلم كيف يوزع الاختصاصات وادرك قيمته الحقيقية ، وتخلّى عن الغضب والاضطراب ، وبذلك عرف السكون طريقه الى نفسه . وهنا لا يفوتنى ان انوه ان اعماله سارت حثيثا من حسن الى احسن ، وقد استطاع ان ينشئ حوله كفايات تتحمل العبء عنه ، وبذلك نمت تجارته وتقدمت .

ابتلى صاحب مصنع شهير بداء التوتر ، وكان دائما في حالة تهيج واضطراب ، وقد وصف الرجل حالته قائلا : « كنت اقفز من فراشى في الصباح وابدا العمل فى التو ، وكنت فى عجلة لدرجة اننى اتناول اطعمتى ببيض نصف مسلوق حتى يسهل ازدراره بسرعة » . وكان من جراء هذه الحياة المضنية انه لا يكاد ينتصف النهار حتى يكون قد شعر بالاعياء وفى المساء يستغرق فى سريريه مجهدا .

وتشاء المصنف ان يكون بيته فى مكان تحيط به الاشجار النخيل ، وفى احدى الليالى اصابه الأرق فاستيقظ مبكرا وجلس يتطلع من النافذة ، فراقه منظر عصفور وهو يستيقظ من النوم ، فلاحظ ان العصفور فى نومه يدس منقاره تحت جناحه ويغطى جسده كله بالريش ، وحينما بدأ يصحو من نومه ، اخرج منقاره أولا من تحت جناحه وتطلع حوله بنظرة ناعسة ، ثم مد ساقه على آخرها ويسط عليها جناحه ، فاصبح منظرها شبه مروحة ، وبعد ذلك استرجع هذه الساق بجناحها وكرر نفس العملية بساقه الأخرى وجناحه ، ثم اعادها بدورها واخذ وضعه الاول كاملا ، فوضع رأسه من جديد تحت جناحه وراح فى وسنة خفيفة ، وبعددها اخرج رأسه وتطلع حوله فى نشاط ، ثم حرك ساقيه وفرد جناحيه ، وخرجت من أهماسه أغنية جبيلة يستقبل بها نهارا مشرقا لطيفا ، ثم قفز من على غصن

الشجرة وتناول جرعة ماء بارد ، ويعدها اخذ يسبح في الجو بلحسا
عن طعامه .

فقال الرجل بعد ذلك لنفسه : « اذا كانت هذه هي الطريقة التي
تتبعها العصاة حينما تستيقظ من النوم ، في دعة وهذوء ، الا يليق بي
ان اتبع نفس الطريقة ابدا يومى بهذا الشكل » ؟ وفعل جرب نفس الخطة
لدرجة انه بدا يغنى ، ووجد ان الغناء يشيع في نفسه كثيرا من السعادة
والهدوء ، ويقول في هذا الصدد : « لا اعرف كيف اغنى ولكنى جربت ان
اجلس في كرسي واغنى ، وكانت معظم اغاني عن ترانيم واهازيج مفرحة .
تخيل انى انا لرنع عقيرتى بالغناء ، ولكن هذا ما حدث . ولقد ظنت زوجتى
في بادىء الامر اننى فقدت عقلى . لقد ظلت العصفور في كل شيء ولكنى
زدت عليه شيئا واحدا وهو انى رفعت صلاة قصيرة ، بعدها شسمرت
انى في حاجة الى الطعام ، ورفبت في افطار شهى من البيض المخلوط
بشريحة من اللحم . ثم اكلت على مهل ، ويعدها نزلت لمزاولة عملى في
حالة ذهنية صافية ، بعيدا عن التوتر والهباج ، وساعدنى ذلك على ان
اقضى اليوم بطوله في هدوء وسكينة » .

حدثنى أحد اعضاء فريق التجديف باحدى الجامعات ان رئيس الفريق
كان رجلا حكيمًا وكان على الدوام ينصح الفريق قائلا : « لكى تكسبوا
هذه الجائزة او أية جائزة اخرى ، عليكم ان تجدفوا على مهل » . ثم
أضاف : « ان التجديف السريع غالبا ما يفقد النغمة التوقيعية بين افسراد
الفريق وفي هذه الحالة يصعب عليهم استعادة الانسجام اللازم للفوز ،
وحينئذ يتمكن الفريق المنافس من الغلبة على الفريق الذى سادته التشويش » .
انها لحكمة بالغة : « لكى تقطع المسافة سريعا ، جدف على مهل » .

ولكى يجدف على مهل او يعمل على مهل ، او يحصل على الخطوة
الثابتة التى تقود للفوز ، يجب على صحة الحياة المنفعة ان يستلهم سلام
الله ليهلا عقله وروحه ، بل ويتخلل اعصابه وكل عضلات جسمه .

عضلاتك ومفاصلك ؟ ان مفاصلك ان تؤلك اذا غمرها القدير بسلامه ،
عضلاتك ومفاصلك ؟ ان مفاصلك ان تؤلك اذا غمرها القدير بسلامه ،

وتعمل عضلاتك في تناسق تام ما دام سلام الله الذى جبلها هو الذى يحكم تصرفاتها وأعمالها . فتحدث الى عضلاتك كل يوم والى مفصلك والى اعصابك مثلاً : « لا تغر ... لا تحسد ... » (مزمور ٣٧ : ١) . اجلس فى استرخاء تام على أريكة أو على فراش ، وفكر فى كل عضلة مهمة فى جسمك من اخمص القدم الى هامة الرأس : « قتل لها : » ان سلام الله يفهمك . ثم مارس « الشعور » بأن هذا السلام فعلاً يغمر جسمك بأكمله . وعلى مر الزمن ستتنبه عضلاتك ومفاصلك الى هذه الحقيقة .

سر على مهل لأن ما تصبو اليه ستجده فى انتظارك حينما تبلغ اليه ، على شريطة ان تسعى اليه جادا ، دون اجهاد أو ضغط ، فاذا سرت تحت ارشاد الله وحسب ترتيبه ، وفشلت فى العثور على ما تبغى ، فثق أنه لم يكن من المفروض أن يكون هناك على الإطلاق ، فاذا أخطأت الهدف فربما كان لا بد لك أن تخطئه . وهكذا عليك ان تسعى جادا لاتخاذ الخطوة التى يريدّها الله بطريقة عادية وطبيعية . مارس الهدوء العقلى وتعلم كيف تتخلص من كل اثارة عصبية ، ولكى تفعل هذا يجب أن تتوقف فى فترات وتؤكد لنفسك قائلاً : « اننى الآن اخلّى عن الاثارة العصبية ، انها فعلاً تفرقتنى . اننى الآن أعيش فى سلام » . ولا تضطرب ولا تغضب ، وتعلم كيف تمشى فى سلام .

ومن اهم السبل للحصول على هذه الحالة المثلّى للحياة هو ان تمارس افكاراً سليمة فى ذاتك . انما كل يوم نقوم ببعض الاعمال التى نهذف من وراءها الى الاحتفاظ بجسم سليم ، كالاستحمام وغسل الاسنان والقيام ببعض التمارين الرياضية ، وبطريقة تماثلها يجب ان نبذل جهداً لنحتفظ بعقولنا سليمة ، فنجلس مثلاً فى هدوء ونسبح لبعض الإنكار التى نوحى بالسلام أن تهر داخل عقولنا ، فمثلاً تفكر بمنظر جبل إشم ، أو واد يكسوه الضباب ، أو مجرى ماء تنعكس عليه اشعة الشمس الذهبية ، أو صفحة اللجين تنعكس عليها أضواء القمر الفضية ، فعلى الأقل يجب ان ننفض أيدينا مرة كل أربع وعشرين ساعة من كل ما نقوم بعمله ، ونستريح فى حالة هدوء وسكينة لمدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة ، فهناك أوقات لا مندوحة للمرء فيها من أن يخفف من الخطى ، وهنا يؤكد أنه لا طريقة للوقوف الا ان تقف .

ذهبت مرة الى احدى المدن لالتقى محاضرة ، وتقابلتني على رصيف المحطة لجنة من الاعضاء ، وبمجرد وصولي اسرعوا وذهبوا بي الى مكتبة من المكتبات حيث قابلت جماعة كبيرة هناك ووقعت لهم بامضائي على الكراسات التي يحملونها ، ثم اسرعوا بي الى مكتبة أخرى لنفس الغرض ، ثم اسرعوا بي الى مائدة غذاء وذهبنا بعدها حالا الى الاجتماع ، وذهبت بعدها حالا الى غرفتي بالفندق ، فبدلت ثيابي بسرعة وذهبنا على عجل الى حفل استقبال حيث قابلت بضع مئات من الناس ، وشربت ثلاث كؤوس من المشروبات . ثم ذهبوا بي بعد ذلك الى الفندق واخبروني ان لدى عشرين دقيقة فقط لارتدي ملابسى وانزل لتناول العشاء ، وبينما انا لارتدى ملابسى دق جرس التليفون واذا بأحدهم يقول : « اسرع فاننا فى طريقنا الى العشاء » .

فاجبته فى شيء من التقرّر : « سأسرع فى الحال » . وخرجت من غرفتي مسرعا ولشدة ارتباكى وضعت مفتاح الغرفة بصعوبة فى مكانه فى القفل ، ثم مررت بيدي بسرعة على ملابسى لإتأكد ان كل شيء على ما يرام ، واسرعت نحو المصعد . وفجأة توقفت ، لقد كنت الهك ، فسالت نفسى : « لماذا كل هذا ؟ وما معنى هذه السرعة التى لا تنقطع ؟ ان هذا لشيء مضحك » .

وحينئذ أعلنت تبردى على هذا الوضع وقلت : « لا يهمنى ان كنت أحضر هذا العشاء أم لا ، ولا يعينى ان كنت التى هذه المحاضرة أم لا ، فليست مضطرا ان أحضر العشاء او ان القى المحاضرة » . وهكذا رجعت بتؤدة الى غرفتي وفتحتها على مهل ، ثم أمسكت بالتليفون وقلت للرجل المنتظر فى الدور الأرضى : « اذا رغبت فى تناول الطعام فتنقلوا ، واذا رغبتم ان تحجزوا لى مكانا فسنأزل بعد فترة ولكن لن اسرع بعد الآن » .

وبعد ذلك خلعت معطفى وحذائى ثم جلست مسترخيا على كرسى ورنمت قديمى على المسائدة المقلبة ، ثم فتحت الكتاب المقدس على مهل ايضا وقرأت بصوت عال الزمور ١٢١ الذى يقول : « أرغع عينى الى الجبال من حيث ياتى عونى » . ثم أغلقت الكتاب وتحذت الى نفسى قائلا : « دع هذه العجلة ، وابدأ العيش فى خطى أبطا وفى حياة اهدأ » ثم اكلمت لنفسى قائلا : « ان الله موجود فى هذا المكان وان سلامه يغمرنى » .

ثم قلت لنفسى : « لست فى حاجة الى طعام فأتى اثنان من الكثير على كل حال ، ثم من يدري ، فقد لا يكون العشاء شهيا بعد كل هذا ، فاذا استمعت بوقت هادىء الآن ، فسألتى حديثا طيبا فى الساعة الثامنة » . وهكذا جلست مستريحة وصليت لمدة ربع ساعة ، ولن أنسى قط شعور السلام الذى غمرنى آنئذ ، وشعور الغلبة على نفسى وأنا اغادر الحجرة ، فلقد كان يخالجنى شعور قوى أننى تغلبت على عقبة وأننى تحكمت فى نفسى وفى عواطفى ، وحينما وصلت الى قاعة الطعام ، كان الحاضرون قد انتهوا فقط من الطبق الأول فكان كل ما ضاع على هو طبق الحساء وقد تسرر الجميع أنه لم يكن خسارة تذكر .

وقد كانت هذه الحادثة اختبارا قويا لحضور الله الشافى ، وقد حصلت عليه بأتى عزمت فتوقفت ، ثم قرأت بهدوء الكتاب المقدس وصليت باخلاص ، ثم أخذت انكر افكارا مليئة بالسلام ليضع لحظت .

اخبرنى احد سكان نيويورك البارزين ان طبيبه المعالج نصحه بالحضور الى عيادة الكنيسة ، وعلل له ذلك قائلا : « انك فى حاجة الى تنمية فلسفة هادئة للحياة لأنك تستنفذ منابع قواك » . ثم اضاف قائلا : « ان طبيبى يقول اننى اسرع الخطى الى ابعد حد ، ولذلك فأتى متوتر وسريع التهيج ، وكثير الغضب والاضطراب ، ولا علاج لى الا ان اتخذ لنفسى فلسفة هادئة للحياة » . ثم وقف الرجل واخذ يذرع ارض الغرفة وسأل : « ولكن كيف يمكننى ان اعمل ذلك ؟ ان هذا شيء يسهل قوله ويصعب تنفيذه » . ثم اخذ يشرح كيف أن طبيبه قدم له بعض الاقتراحات للحصول على هذه الفلسفة الهادئة للحياة . ويبدو ان هذه الاقتراحات فى منتهى الحكمة ، ولكنه نصحنى أن أتى اليكم فى هذه الكنيسة لأنه يعتقد اننى اذا استطعت ان اتعلم الايمان الدينى واستخدمه فى حياتى استخداما عمليا فان هذا سيهينى سلاما فى العقل ويخفض عندي ضغط الدم ويذلك أصبح جسما » . ثم مضى يقول . « ومع انى اثق ان هذه الوصفة معتدلة ، ولكن كيف يستطيع رجل فى الخمسين من عمره ، له مثل طبيعتى النارية ، ان يغير عادات هذا العمر الطويل ، وينهى فى نفسه فلسفة الحياة الهادئة هذه ؟ » .

وكانت هذه في الحقيقة ، معضلة لان الرجل كان عبارة عن حزمة من الاعصاب الثائرة المتفجرة ، يزرع الغرفة ، ويضرب على المائدة ، ويتكلم بصوت مرتفع ، وكانت كل هذه مظاهر لما يعتل في نفسه ، وكان اذ ذاك في اسوأ حالاته ، ولكنه دون ان يدري ، كان يعطى صورة واضحة عن شخصيته ، وبذلك اتاح لنا الفرصة لفهمه أكثر ولدراسته عن كثب .

وبينما كنت اصفى الى كلماته وراقب تصرفاته ، أدركت لماذا استطاع الرب يسوع ان يحتفظ بسيطرته المذهلة على الناس ، اذ انه عنده الجواب على مثل هذه المعضلات . وقد برهنت على صدق هذه الحقيقة بتغيير الحديث بيننا ، وبدون تهديد أو مقدمات ، أخذت أكلو بعض الآيات من الكتاب المقدس : « تعالوا الي يا جميع المتعبين والثقيلي الاحمال وأنا اريحكم » (متى ١١ : ١٨) . « سلما اترك لكم . سلما اعطيكم . ليس كما يعطى المعلم اعطيكم انا » . « لا تضطرب قلوبكم ولا تترهب » (يوحنا ١٤ : ٢٧) ، « ذو الرأي الممكن تحفظه سالما سالما لانه عليك متوكل » (اشعيا ٢٦ : ٣) .

وقد تلوت هذه الآيات متبهلا ، متمعنا ، متاملا — ولاحظت في اثناء تلاوتي لها ان الزائر بدأ يتوقف عن هياجه ، وساد عليه الهدوء ، ثم جلسنا ، كلانا ، صليتين لبضع دقائق ، واذا به فجأة يستنشق نفسا عميقا ويقول : « انه لامر مذهش . اننى اشعر اننى احسن كثيرا . اليس هذا غريبا ؟ يبدو ان هذه الكلمات هي السبب في هذا التغيير » . فاجبته : « انها ليست الكلمات وحدها ، مع مالها من فاعلية وتأثير على العقل ، ولكن هناك شيئا اعمق حدث لك . ان الله ، الطبيب الاعظم هنا ، وقد لمسك منذ لحظة مضت بلبسته الشافية . لقد كان حاضرا في هذه الغرفة » . فلم يظهر الرجل اى تعجب لتوكيدي هذا ولكنه سارع فوافق بقوة على هذه الملاحظة ، وكان الاقتناع واضحا على جبينه ، ثم قال : « حقا وبالتأكيد كان هنا . لقد شعرت به . الآن افهم ما تعنيه ان يسوع المسيح سيعيننى على الحصول على هذه الفلسفة الهادئة وتبنيها ايضا » .

لقد اكتشف الرجل ما تكشفه آلاف مترابدة من الناس في هذه الايام : ان الايمان البسيط وممارسة الاساليب التى جاءت بها المسيحية

كفيلان بجلب السلام للعقل والهدوء للنفس ، وبذلك يكسب العقل والجسم والروح قوة جديدة . ان ذلك هو الترياق الشافي للفضب والاضطراب ، وهو خير عضد للمرء ليحصل على السلام ، وبذلك يكشف منابع جديدة للقوة ويستخدمها .

وكل من الضروري حتما ان نعلم هذا الرجل نمونجا جديدا للتفكير والعمل . ولقد فعلنا ذلك جزئيا بان اقترحت عليه بعض الكتب التي فيها خبراء في موضوع الثقافة الروحية ، فمثلا اعطيناه دروسا في كيفية الذهاب الى الكنيسة ، وكيف يستخدم عبادته الكنسية كجزء من العلاج . ثم ارشدناه عن كيف يصلى ، ونتيجة لكل هذا اصبح الرجل صحيحا معافا . وفي اعتقادي ان كل من يمارس هذا البرنامج بأمانة واخلاص يستطيع ان يحصل على سلام فياض وقوة دافقة تعينه على الحياة الهادئة المليئة بالسلام .

ان الممارسة اليومية لاساليب العلاج المذكورة هنا ضرورية جدا للسيطرة العاطفية ، فلن مثل هذه السيطرة لا تأتى بطريقة سحرية أو بطريقة سهلة ، وليس في امكانك ان تنميها بمجرد قراءة كتاب ، مع ان هذا يساعد في معظم الاحيان ، ولكن الطريقة الاكيدة هي ان تعمل تجاهها باستمرار وبمواظبة وبطرق علمية ويتنبية الايمان الخلاق . واقترح ان تبدأ بالعملية الاولى : مجرد ممارسة الجلوس في سكون تام ، لا تحرك رجلا ولا يدا ، لا تتحدث مع احد ولا تدخل في مجادلة . لا تمش هنا أو هناك ، ولا تفضب نفسك لان الاثارة تجعل حركات الجسم الطبيعية ظاهرة بصورة واضحة ، ولهذا فابدأ من أبسط السبل الا وهو اسكات هذه الحركات الجسدية . قف هادئا أو اجلس هادئا أو استلق هادئا وطبعا احفظ نبرات صوتك خافتة .

ولكى تنهى حالة من الهدوء ، عليك ان تفكر في الهدوء ذاته ، لأن الجسم يستجيب في حساسية لنوع الأفكار التي تسمح لها بالولوج الى العقل . وانها لحقيقة واضحة ان العقل يمكن تهدئته بأن تعمل على تهدئة الجسم أولا أو بمعنى آخر ، ان الحالة الجسدية تغرى على ايجاد الحالة العقلية المرجوة .

رويت في احدى محاضراتي حادثة شاهدها في احدى اللجان التي حضرتها . وقد اثرت هذه الرواية في احدى الحاضرين لدى سماعها وحملها محبل الجذ ، ويطبق الأساليب التي اقترحتها ، فكان لها اثر فعال في حياته واستطاع ان يتغلب على الغضب والاضطراب .

وهناك ملخصا لهذه الحادثة : حضرت جلسة لاجدى اللجان واشتد فيها النقاش واخذ شكلا غير مرض ، فقد احتدم النزاع ، وكان الأعضاء يتناسكون بالأيدي ، وتناوبوا معا الفاظا غير كريمة ، ونجاة وقف رجل منهم وخلق سترته في اناة ، وحل رباط عنقه ، وجلس في استرخاء على احدى الارائك ، فاندحش جميع الأعضاء لتصرفه هذا ، وسأله ادهم ان كان يشعر بالام مفاجيء ، فاجاب : « لا اننى اشعر اننى على خير ما يرام ولكنى على وشك ان اغضب ، وقد تعلمت انه ليس من السهل ان تغضب حينما تكون مستلقيا » . فضحكنا جميعا لهذه الملاحظة ، وبذلك زال التوتر، وبعدئذ اخذ صاحبنا في استكمال حديثه فقال . « لقد جرب حيلة صغيرة مع نفسه » . لقد كان سريع الغضب وحينما كان يشعر بالغضب يدب في اوصاله ، كان يجمع قبضته ويرفع صوته ، ولذلك تمرد عن تمرد أن يفرد أصابعه ولا يسمح لها أن تتخذ شكل قبضة اليد ، وكذلك كلما زاد التوتر أو الغضب ، تكلم بصوت خفيض ، ثم عقب قائلا : « ولا تستطيع أن تستمر في غضب وانت تتحدث همسا » .

وهذه نملا طريقة فعالة في التغلب على الانفعالات العاطفية والغضب والتوتر ، كما خبر ذلك الكثيرون . فاول خطوة اذا للحصول على هذا الهدوء هى ان تتحكم في تصرفاتك الجسمية ، وستدهش لتأثير هذه على حفظ درجة حرارة عواطفك في حالة مرضية ، وبذلك تخف وطأة الغضب والاضطراب، وسيوفر ذلك عليك كثيرا من الطاقة والجهد ، وتصبح بالتالى اقل تعباً .

ويستحسن أيضا ان تجرب ان تكون هادئا ، بارد الطبع ، خمويا في بعض الأحيان ، فاولئك الذين يتحطون بمثل هذه الصفات الهادئة أفضل تعرضا من غيرهم للصدمات العصبية . فالأشخاص ذوو الحساسية الزائدة يخدمون أنفسهم لو اتبعوا النصائح آتفة الذكر ولو الى درجة قليلة ، ولا

يعنى هذا بالطبع أن يتخلّى أولئك الأشخاص عن نشاطهم وحساسيتهم التى هى ضمن صفاتهم ، ولكن ممارسة الصفات الهادئة تدعو الى خلق شخصية متوازنة العواطف .

وهأنذا أقدم لك وصفة تتكون من ست نقاط ، جربتُها شخصيا ووجدتها ذات نفع عظيم فى تخفيف حدّة الغضب والاضطراب . وقد اقترحتها على كثيرين فمارسوها وخبروا نفعها وفائدتها :

١ — اجلس مسترخيا على كرسى . استسلم تماما على هذا الكرسى . فكر فى كل جزء من أجزاء جسمك ، من أخمص القدم الى هامة الرأس ، كأنه فى حالة استرخاء تام وأكد هذا الاسترخاء بقولك : « اصبع قدمى مسترخية . اصبع يدي مسترخية . عضلات وجهى مسترخية »

٢ — تخيل عقلك كصفحة بحيرة تهب عليها عاصفة ، فتتلاطم فوقها الأمواج وتتدافع ، ثم اذا بهذه العاصفة تهدأ واذا بالسكون يسود صفحة هذه البحيرة من جديد .

٣ — امسرف دقيقتين أو ثلاث دقائق فى تذكر أجمل المناظر التى مرت بك ، كقمة جبل فى ساعة الغروب ، أو منظر واد عميق يسوده السكون فى الصباح الباكر ، أو غابة ساعة الظهيرة ، أو ضوء القمر ينعكس على صفحة المياه المتحركة ، وحاول أن تستحى هذه المناظر فى الذاكرة .

٤ — ردد على مهل ويهدوء سلسلة من الكلمات التى توحى بالهدوء والسلام ، محاولا أن تصور لنفسك المعنى الذى تحمله كل كلمة . مثل : أطمئنان البال (قلها بثبات وتأمل وفى أسلوب يوحى بالاطمئنان) — الصفاء — الهدوء — وحاول أن تستحضر الى الذاكرة كلمات مشابهة .

٥ — استحضر الى عقلك اوقتنا مرت بك وشعرت خلالها بوجود الله وعنايته بك ، وحينما كانت الأحوال سيئة انتابك القلق والوهن واذا به يفرج كربتك ويخرجك سالسا منتصرا .

ثم ردد بصوت مرتفع بعض كلمات مثل : « الى الآن رعنتى قوتك ،
وبدون شك ستستمر فى قيادتى » .

٦ - ردد هذه الآية الكريمة فان لها تأثيرا فعالا فى جلب الهدوء
والسكينة الى العقل : « تحفظه سالما سالما لانه عليك متوكل » . (اشعيا
٤٦ : ١) .

كرر هذه الآية بضع مرات فى اثناء النهار كلما سئحت لك فرصة .
كررها بصوت عال اذا امكن ، حتى اذا ما انتهى النهار تكون قد غلقتها مرات
كثيرة .

ثم تخيل هذه الكلمات كمادة نشطة حية تنفذ الى خلايا عقلك وتشيع
فى كل اجزائه بلعسا شافيا ، فان هذا هو انجع دواء اكتشف لنزع التوتر
من العقل .

وحينما تحاول ان تطبق هذه الاساليب التى اقترحتها عليك فى هذا
الفصل ، فان النزعة الى ان تفضب او تضطرب ستخف حدتها تدريجيا ،
وبنسبة مباشرة لنجاحك فى هذا الصدد ستزداد ثوابك التى كانت تستنزفها
هذه المادة الرذيلة ، وبذلك تزداد قدراتك لتجابه مسؤوليات الحياة .

الفصل السابع

نرفع الأفضل وأقربه

تسأل الاب متحيراً بخصوص ابنه البالغ من العمر ثلاثين ربيعاً :
« لماذا يفشل ابني في كل عمل يعهد به إليه ؟ » . وكان من الصعب فعلاً
أن ندرك أسباب فشل هذا الشاب لأنه حسب الظاهر ، كان يملك كل
مقومات النجاح ، إذ كان ينحدر من أسرة طيبة ، وكانت ثقافته وفرص العمل
المتاحة له فوق ما يطمع فيه الشخص العادي ، ومع كل ذلك فقد كانت
لديه نزعة مؤسفة نحو الفشل ، وكل ما لمسه بآء بالخذلان ، ولقد حاول
جهده ولكنه لم يصب نجاحاً . أها الآن فقد عثر على حل بسيط غاية البساطة،
ولكنه ذو تأثير عجيب ، ويعد أن مارسه مدة من الزمن ، تخلت عنه النزعة
الى الفشل واكتسب بدلها سر النجاح ، وهكذا برزت قوة شخصيته وبدأت
تدراجه تؤتي ثمارها .

وفي إحدى المآدب ، منذ مدة ليست ببعيدة ، لم أستطع إلا أن أبدي
أعجابي بهذا الشاب ذي الحموية الدافقة ، فقلت له : « انك حيرتى ، فبئذ
سأبين قلائل كنت عنوان الفشل في كل شيء ، ولكنك الآن كونت فكرة أصيلة
لعمل ممتاز ، وقد أصبحت قائداً وسط الجماعة التى تمشى بين ظهرانيها ،
فهلا شرحت لى سبب هذا التغيير العجيب ؟ » .

فأجابنى : « الواقع ان الأمر في غاية البساطة ، فكل ما هنالك أنى تعلمت
قوة الإيمان ، فلقد اكتشفت أنك اذا توقعت السوء فستحصل عليه ، واذا

توقعت الأفضل فستظفر به . وقد أشرق على هذا التغيير عن طريق ممارسة آية من الكتاب المقدس » . فسأله : « وما هي هذه الآية ؟ » فأجابني : « ان كنت تستطيع ان تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » (مرقس ١٦: ٢٣) .

« لقد نشأت في بيت مسيحي وسمعت هذه الآية مرات كثيرة ، ولكنها لم تترك في نفسي أي اثر ، وفي يوم من الأيام حضرت كنيسةك وسمعتك تركز على هذه الآية في إحدى عظمتك ، وحالا تبادر الى ذهني أن سبب بلائي هو أن عقلي لم يكن مخربا على الإيمان ، أو التفكير الإيجابي ، ولم يكن لدى إيمان بالله ولا بنفسى ، وهكذا راق لى أن اتبع مقترحاتك وأن اضع نفسي بين يدي الله وامارس الإيمان كما شرحتة أنت آنئذ . وهكذا دريت نفسي على أن أفكر ايجابيا بخصوص كل شيء . وبجانب ذلك ان احيا حياة الاستقامة ، ثم ابتسم وقال : « وبذلك أصبحت هناك شركة بين الله وبينى . وحينما اتبعت هذه الخطة ، بدت الأمور تتخذ شكلا آخر فتلقد تعلمت ان اتوقع الأحسن ، لا الأردا ، وهكذا تبدلت الأمور معى كما ترى . أظن أن هذا نوع من المعجزات . اليس كذلك ؟ » وبهذا السؤال أنهى حديثه المتمع معى .

ولكن لم يكن الأمر معجزيا على الإطلاق ، فان واقع الحال أن هذا الشاب تعلم ان يستخدم قانونا من اقوى القوانين المعروفة في العالم ، وقد اعترف به علم النفس والدين على السواء الا وهو أن يوجه المرء عاداته الذهنية نحو الإيمان لا الكفر ، نحو الانتظار والتوقع لا الشك ، وبهذا يصبح كل شيء لديه في محيط المكنات . ولا يعنى هذا بالضرورة أنك ببجـرد الإيمان ستحصل على كل ما تريد أو كل ما تظن أنك في حاجة اليه ، فقد لا يكون هذا لصالحك ، فانك حينما تضع ثقك في الله فانه سيتولى ارشادك حتى لا تتوق الى أشياء تضرك أو لا تنسجم مع ارادته هو ، ولكن الأمر اليقيني هو أنك عندما تؤمن فانك تغير ما كان قبلا أمهلك في حكم المستحيل الى شيء ممكن تحقيقه ، ويصبح كل عمل عظيم في النهاية ممكنا لديك .

قال وليم جيمس (William James) العالم النفسى الشهير : « حينما نحاول القيام بعمل نشك في قدرتنا عليه ، فليماننا هو أول شيء (لاحظ هنا — أول شيء) يضمن لنا نتيجة هذه المغامرة » . فالإيمان هو

القاعدة الأساسية والعامل الأول للنجاح في أى عمل نبائره . فحينما نتوقع الأفضل فأنك تطلق في عقلك قوة مغناطيسية ، وبمقتضى قانون الجاذبية، فإن هذه تمجّل بإبراز أحسن ما فيك ، ولكك حينما تتوقع الأردا فأنك تطلق في عقلك قوة الأشمزاز والضجر ، وهذه بدورها تنزع من داخلك أحسن ما فيك . انه الأمر يدعو الى العجب ان توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الإنسان لتحقيق هذا الذي نتوقعه .

ولقد وصف الكاتب الرياضى الشهير هيو فولرتون (Hugh Fullerton) يوضح هذه الحقيقة ، ولقد كنت وأنا شلب معجبا أشد العجب بهذا الكاتب وبما يكتب من قصص الرياضة ، ومن ضمنها قصة عن جوش أوريللى (Josh O'reilly) الذى كان يوما رئيسا لنادى سنان انتونيو .

ولقد كان لدى أوريللى هذا مجموعة من الرياضيين الأذاذ ، وقد أصاب سبعة منهم الهدف أكثر من ثلثمائة مرة ، وطن الجميع ان هذا الفريق سيكسب البطولة دون منازع . ولكنه فشل فشلا ذريعا وخسر سبع عشرة مباراة من المباريات العشرين الأولى . لم يستطع اللامبون ان يصيبوا الهدف وأخذ كل مضو يتهم الآخر بأنه « شؤم » على الفريق . وفى إحدى مبارياتهم مع نادى دالاس ، وكان هذا النادى ضعيفا تلك السنة بالذات ، لم يحرزوا أمامهم أى نصر بل خرجوا مهزومين شر هزيمة ، وذهبوا الى ناديتهم يخيم عليهم اليأس والوجوم . لقد كان جوش أوريللى يعرف أن لديه مجموعة من الرياضيين لا تضارع ، ولكنه أدرك علة هزيمتهم وهى أن تفكيرهم كان خاطئا ، فلم يتوقعوا أن يصيبوا هدفا أو أن يكسبوا مباراة ، بل على العكس توقعوا الهزيمة والانتحار ، ولم يكن نموذج تفكيرهم ينحو تجاه الثقة والانتصار بل ناحية الشك والانتكسل .

ولقد تبكّن هذا التفكير السلبي من أذهانتهم فجمد عضلاتهم وضيع عليهم التوافق والمواة فيما بينهم ، وهكذا فقد الفريق نبض القوة التى تربط بين أعضائه .

وحدث أنه كان يعيش في تلك الانحاء مبشر يدعى شلاتر (Schlater) وقد نال هذا المبشر شهرة واسمة عن طريق الشفاء بالايان ، وكانت تتجمع

حوله حشود من الناس ليسمعوه ، وجلهم يثق فيه ويؤمن به ، ومن يدري فقد تكون هذه الثقة هي سبب ما حصل عليه من نتائج . وهكذا خاطرت فكرة لاوريلى ، فطلب من كل لاعب أن يعمره مضربين من أحسن ما لديه وأن ينتظروه في النادي الى أن يرجع اليهم ، ثم وضع المضارب جميعها في إحدى عربات اليد وسار في طريقه ، وبعد أن غلب لمدة ساعة ، رجع متهللاً ، وأخبر اللاعبين أن اشلاتر قد بارك هذه المضارب ، وأن بها الآن قوة لا تهزم . غذهل اللاعبون وفرحوا جداً . وفي اليوم التالي تقابلوا مع نادي دالاس فانتصروا عليه انتصاراً فائقاً وشقوا طريقهم فعلاً الى البطولة ، وعقب هيوغولرتون أنه لمدة سنتين بعد ذلك كان أى لاعب مستعداً أن يدفع مبلغاً كبيراً من المال ليحصل على أى مضرب نال بركة اشلاتر . وبغض النظر من قوة اشلاتر الشخصية ، فإن الحقيقة الواقعة هي أن شيئاً هائلاً وجد طريقه الى عقول هؤلاء اللاعبين ، فتغير نموذج تفكيرهم ، وهكذا بدأوا يتوقعون النصر ولا يشكون . لم يتوقعوا الأردأ بل الأفضل . توقعوا أن يصيبوا الهدف وأن ينتصروا وهذا ما حدث فعلاً . تولدت فيهم القوة ليظفروا بها ييغون .

وانى اؤكد انه لم يكن هناك أى تغيير في المضارب ذاتها ولكن التغيير حدث فعلاً في عقول أولئك الذين لعبوا بها . لقد تأكد لديهم أنهم قادرون على إصابة الهدف وعلى احراز النصر . إن نموذج التفكير الجديد غير عقول هؤلاء الرياضيين فوجدت قوة الايمان الخلاقة مجالاً للعمل المجدى .

قد لا تكون أنت موفياً كما يجب في لعبة الحياة ، فقد تقف بمضربك لتصيب الهدف ولكنك لا تستطيع . تضرب مرة تلو الأخرى ولكن النتيجة تدعو الى الرثاء . ندعنى أقدم لك اقتراحاً وأنا قمين أنه سينفعك كل النفع ، وأساس ضمانتى له هو أنني قد وصفته لآلاف الناس واستخدموه وحصلوا على نتائج مذهلة . وستغير الأحوال معك اذا جريت باخلاص هذه الوسيلة : ابدأ بقراءة العهد الجديد ، ولاحظ عدد المرات التى يشير فيها الى الايمان ، ثم انتق حوالى دسنة من هذه العبارات التى وقعت من نفسك موفياً حسناً واحفظها عن ظهر قلب ، ودعها مترسب في عقلك الواعى . ردها مرة ومرات وخصوصاً قبل أن تستلقى في فراشك في المساء ، وهكذا ستجد انه من طريق قوة الترشيح الروحى ستغوص هذه الأفكار الى عقلك الباطن ،

ومع مرور الزمن تكيف وتحول نوع تفكيرك ، وهذا سيجعل منك مؤمنا راجيا ، وهذا بدوره سيخلق منك منجزا لما تريد من الأعمال ، وستكون لديك القدرة لتظفر بما يريده الله وبما تصبو اليه أنت من الحياة .

أن أعظم قوة دافعة في الحياة الانسانية هي القوة الروحية كما يعلمها الكتاب المقدس ، فانه يذكر في حذق ومهارة أفضل السبل التي تمنع المرء على أن يجهل من نفسه شيئا ذا بال . فالإيمان بالله والتفكير الإيجابي والثقة بالناس والثقة بنفسك والثقة بالحياة ، كل هذه هي جوهر ما يعلمه الكتاب المقدس في هذا الصدد . اسمعه يقول : « ان كنت تستطيع أن تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » (مرقس ٩ : ٢٣) . « لو كان لكم إيمان .. لا يكون شيء غير ممكن لديكم » (متى ١٧ : ٢٠) . « بحسب إيمانكم ليكن لكم » (متى ٩ : ٢٩) . وهكذا نلاحظ التركيز على الإيمان والإيمان وحده ، وهذا يؤكد الحقيقة القائلة ان الإيمان ينقل الجبال .

وقد يشك بعض المتشككين ، الذين لم يمارسوا قط قوة هذا القانون في تأثير على التفكير المستقيم ، في هذه التوكيدات التي أدليت بها بخصص النتائج المذهلة التي تنجم عن استخدام أسلوب الإيمان هذا .

ان الأمور تتحسن مملا حينما نتوقع الأحسن لا الأرء ، لانك حينما تتخلص من الشك في نفسك فإناك ترمى بكل ذاك فيما تسعى اليه ، ولا يمكن ان يقف حائل في طريق الرجل الذي يرمى بكلياته وجزئياته تجاه أمر يريد تحقيقه . فحينما نعالج مشكلة ما كوحدة شخصية فإن صعوبتها ، التي هي في حد ذاتها دليل على الانفصال والتصدع ، تؤول الى الزوال . ان تركيز جميع القوى ، الجسدية منها والعاطفية والروحية ، على أمر من الأمور واستخدامها الاستخدام الصحيح ، يخلق قوة متماسكة لا يمكن ان تقاوم .

ان توقع الأفضل يعني أنك تضع كل قلبك (أى الجوهر المركزى لشخصيتك) فيما تود ان تنجزه . كثيرون من الناس يفشلون في الحياة ، لانهم يحتاجون الى القدرة ، ولكن لانهم في حاجة الى الاخلاص الكامل فيما يقومون به من أعمال . انهم لا يتوقعون من كل قلوبهم ان ينجحوا وليست قلوبهم على ما يعملون ، أى أنهم لا يرمون بكل قلوبهم عليه . ان النتائج

لا تمنح نفسها للشخص الذى يرفض ان يلقى بذات نفسه نحو النتائج
المرجوة .

المفتاح الرئيسى للنجاح فى الحياة والحصول على ما تبغى هو ان
كل قدراتك وترمى بنفسك فى عملك او فى اى مشروع تأخذ على عاتقك
القيام به ، او بمعنى آخر ، كل ما تعمله فاعمله بكل قوتك ، والى فيه بذات
نفسك ولا تبخل عليه بشيء ، فان الحياة لا تمسك نفسها بمن يهبها كل
ما يملك ، ولكن معظم الناس لا يفعلون ذلك بكل اسف . فالواقع ان قلة
من الناس هم الذين ينجحون هذا النهج ، مع العلم ان الانحراف عنه هو
سبب الفشل الذريع ، او على الاقل فى الحصول على نصف ما نصبوا
اليه فقط .

يقول المدرب الرياضى الكندى الشهير ايس برسفيل (Ace Percival)
ان معظم الناس ، الرياضيين منهم وغير الرياضيين « ممسكون » اى انهم
يتمسكون بشيء يدخرونه نفى تنافسهم لا يستثمرون انفسهم ٠٠٪ ولأجل
هذا هم يتصرفون عن بلوغ الغاية التى هم اهل لها .

حدثنى رد باربر (Red Earber) مذيح البيسبول الشهير انه
عرف قلة من الرياضيين هم الذين يهبون كل امكانياتهم للعب . . ولذلك
لا تكن « ممسكا » بل ابذل دأبها واستجد ان الحياة لا تمسك عنك شيئا .

كان احد المدربين الرياضيين المشهورين يلحق تلاميذه كيفية القفز
على الأرجوحة المرتفعة ، ويمد ان انتهى من الشرح ، طلب منهم ان
يبرهنوا عمليا على مقدرتهم فى فهم ما شرحه لهم نظريا ، فتطلع احسد
التلاميذ الى القضيب المرتفع الذى كلن عليه ان يتعلق به وامتلا قلبه
رعبا وتجمد فى مكانه ، فلقد تفيل نفسه سلقا من هذا العلو الشاهق
وعظامه متهشمة ، ولذلك لم يستطع ان يحرك عضلة واحدة من عضلاته ،
وتأوه فى نزع عقله : « لا استطيع ! لا استطيع ! » . فوضع المدرب
ذراعه حول كتفه وقال له : « لا يا بنى انك تستطيع وسأدلك على
الطريق » . ثم اتلى بعبارة ذات أهمية بالغة ، انها احكم عبارة طرقت
سمعى ، فقد قال : « ارم بقلبك على القضيب المرتفع ، وجسمك كله

سيبتك « . وأنا أرجو أن تنقل هذه الجملة وتكتبها على بطاقة وتضعها في جيبك ، وضعها تحت الزجاج الذي يغطي مكتبك ، ثبتها أمامك على الحائط ، الصقها لدى المرأة حيث تخلق لحينك ، بل وأهم من هذا كله ، اكتبها على صفحات عقلك ، إذا كنت ترغب حقاً أن يكون لك شأن في الحياة . ان هذه العبارة تنفيض بالقوة : « أرم بقلبك على التضييب المرتفع وجسمك كله سيبتك » .

ان القلب هو عنوان النشاط الخلاق . فاشغل القلب اذا بالوجهة التي تريدتها وبالهدف الذي تبغيه ، وثبت هذا بعمق في عقلك الباطن حتى أنك لن تقبل كلمة « لا » جواباً لتحقيق هدفك ، وحينئذ ستري ان شخصيتك بأكملها ستبغ قلبك حيثما يسير . « أرم بقلبك على القضيبي » تعنى أنك تطغى بإيمانك على كل ما يقابلك من صعب ، وما يعترضك من عقبات وحواجز . أو بمعنى آخر ، أرم بالجواهر الروحي الكامن في أعماقك على القضيبي ، فستجد ان نفسك المسانية مفسر في طريق النظر الذي اكتشفه عقلك اللهم بالإيمان . فتوقع الأفضل ، لا الأردأ ، وستظفر به . ان ما يخالج قلبك ، طيباً كان أم رديئاً ، قوياً أو ضعيفاً ، هو الذي سيمود اليك . قال امرسون في هذا الصدد : « احذر ما تبغيه لأنك ستحصل عليه » ١ .

أما ان هذه الفلسفة ذات قية عملية فيوضحها اختبار شابة جاءت تستشيرني منذ بضع سنوات خلّت ، وقد حددت لها ميعاداً أن أتابلها في مكتبي في الساعة الثانية في عصر أحد الأيام ، ولكنني شغلت بعض الشيء ، وذهبت متأخراً خمس دقائق الى قاعة الاجتماع حيث كانت تنتظرنى .

وقد ظهر الاستياء واضحاً على محياها من الطريقة التي كتبت تضم بها شغتيها ، وجابهتني بالقول : « انها الآن خمس دقائق بعد الثانية وانى دائماً أحرص على حفظ المواعيد » فأجبتها مجتسماً : « وأنا كذلك . اننى اننى دائماً أحرص على حفظ الميعاد وأرجو أن تغفر لى هذا التأخير الذي لم أستطع تلافيه » ولكنها لم تستجب لابتنسائتى وقالت بشيء من الصرامة : « ان لدى مسألة هامة أريد أن أعرضها عليك وأريد لها جواباً وانى أتوقع منك هذا الجواب » ثم استطردت دون توقف . « ومن الخير أن أضعها أمامك بدون

تزويق . انى اريد ان اتزوج » . فأجبتها : « حسنا . هذه امينة طبيعية واود ان اساعدك على تحقيقها » . فأجبت « اود ان اعرف لماذا لا استطيع ان اتزوج . ففى كل مرة اصادق شابا لا يلبث ان يختفى من الصورة وتغلت منى الفرصة ، واصارحك القول انتى لم اعد بعد صغيرة ، ولقد لجأت اليك الآن لانك تدبر عيادتك لدراسة مثل هذه الصعاب ، ولابد ان لك خبرفى هذا المضمار وهانذا اعرض عليك المسألة دون موارد او دوران ، فقل لى : « لماذا لا استطيع ان اتزوج ؟ » . فتقرست فيها لاكتشف ان كانت من النوع الذى يمكن مجابهته بالحقائق عارية ، لانه كان على ان اصارحها ببعض الامور ان كانت تبغى حقا علاجا ناجحا ، واخيرا اقتنعت انها متسمة الامق وتستطيع ان تتناول الدواء المطلوب لعلاج حالتها ، فقلت لها : « حسنا . تعالى الآن نحال الموقف ، فالواضح انك تملكين عقلا نيرا وشخصية لطيفة ، واذا سمحت لى فانى اقرر ايضا انك فتاة وسيمة » وكل ما قلته لها كان حقا وقد هنأتها عليه بكل الطرق الامينة التى فى مقدورى ، ثم قلت لها بعدئذ : « اعتقد انى اكتشفت صعوبتك » وهى هذه : « لقد انتقدتنى لانى تأخرت خمس دقائق من موعدا ، وكنت حقا قاسية فى توبيخك . ألم يتبادر الى ذهنك ان موقفك هذا يشكل غلطة كبرى ؟ واظن ان الزوج سيجابه وقتا عصيبا اذا كنت تدققين معه الى هذا الحد . والواقع انك ستتحكمين فيه الى حد كبير ، لدرجة انه حتى لو تزوجتها فستكون حياتكما فاشلة . ان الحب لا يترعرع فى ظل السيطرة والاستبداد » . ثم استطردت قائلا : « ان لك طريقة خاصة فى ضم شفيتك بشدة مما يوحى بانك تميلين الى السيطرة ، ودعيني اصارحك ان الزوج العادى لا يحب ان تحكمه زوجته ، على الاقل للدرجة التى تشعره بهذه السيطرة . ثم انى اعتقد انك تصبحين اكثر جاذبية لو انك تخلصت من هذه الخطوط الصارمة التى تكسوها وجهك . يجب ان تتحلى بشيء من النعومة والرفقة ، ولا تستطيعين ذلك مع وجود هذه الخطوط القاسية » ثم التفت نظرة على رداثها ، وكل من النوع الغالى ، ولكنها لم تلبسه باناقة ، فقلت لها : « قد لا يكون هذا من اختصاصى ، ولكنى ارجو ان تغفرى لى تطفلى ، فهلا توافقينى على ان هذا الرداء يمكن ان يلبس بطريقة افضل ؟ » .

اننى اعتقد ان وصفى لها كلن محرجا ولكنها تقبلته بروح رياضية وضحكت بصوت عال ، ثم قالت : « انك فى الواقع لا تستعمل املاحات مهذبة فى تعبيراتك . ولكنى فهمت ما ترمى اليه » . ثم اقترحت عليها مائلا : قد يساعدك على تحسين الموقف لو انك صغفت شعرك بعناية اكثر ، انه « منكوش » بعض الشيء ، ويمكنك ايضا ان تضعى قليلا من الروائح العطرية ، ولكن الاهم من هذه جميعها هو ان تحصلى على موقف جديد يغير هذه الخطوط التى ترسم على وجهك ، ويشيع فيك هذه اللسفة التى لا يعبر عنها الا وهى الفرع الروحى .

واؤكد لك ان هذه جميعها « ستضفى عليك سحرا وجاذبية » .
فانفجرت قائلة : « حسنا . لم اكن اتوقع قط ان اسمع هذا الخليط من النصائح فى مكتب تسييس » . فبهمت قائلا : « لا اظن ذلك ، ولكن واجبنا اليوم ان نلم بزوايا اى موضوع انساى نعالجه » . ثم حكيت لها عن استاذ لى فى الجامعة التى درست فيها واسمه رولى ووكر (Rolly Walker) الذى قال مرة : « ان الله يدير صالونا للجمال » . ثم زاد قائلا : « ان فتيات كثيرات لما جئن لهذه الجامعة لأول مرة كن فى غاية الجمال ، ولكنهن لما رجعن لزيارتها بعد ثلاثين عاما كان قد انطفأ فيهن هذا الجمال وتبدد منهن السحر ، بعكس فتيات أخريات ، كن فى شكلهن عديلات حينما جئن هنا لأول مرة ، ولكنهن حينما رجعن لزيارة الكلية بعد ثلاثين سنة ، أصبحن فائتات » وهنا تسائل : « ما الذى أوجد هذا الفرق ؟ » ان اولئك الأخريات كان لهن جمال الروح منطبقا على وجوههن ، ثم عقب قائلا : « ان الله يدير صالونا للجمال » . وعند ذلك استغرقت زائرتى فى التفكير بعض لحظات ، ثم نهضت ثائرة وقالت : « ان كلماتك تحوى كثيرا من الحق وسأجربها » وهنا ظهرت قوة شخصيتها وبان تأثيرها لانها عملا جربت ما تناولناه فى بحثنا معا .

ومرت سنون كثيرة ونسيت امر هذه الفتاة ، وفى احدى المدن القيت محاضرة وبعدها جاءتني سيدة أثيقة وبصحبته رجل وسيم الطلعة ومعها طفل فى نحو العاشرة من عمره ، وتطلعت الى السيدة مبتسمة ثم قالت : « كيف تراه ملبوسا » ؟ فسألتها فى شيء من الارتباك : « ماذا تعنين بهذا الملبوس » ؟ فاجابت : « ردائى انظنه ينساب على جسمى باناقة ؟ » فاجبتها

في كثير من الدهشة : « اجل . لظنه في غاية الاناعة . ولكن لماذا نسأليني هذا السؤال بالذات ؟ » فأجبت : « الا تعرفني ؟ » فقلت لها : « انى اتبل انفسا كثيرين في تجوالى ، واسلحك القول اننى لا اذكر انى قابلتك قبل الآن » . فذكرتنى بالحديث الذى دار بيننا منذ سنين كثيرة ، ثم قالت : « أرجو ان تقبل زوجى وابنى الصغير . ان الذى ألقينه على مسامعى آنذ كان حقا تبايا .. لقد كنت فتاة يائسة تعيسة يمكنك ان تتصورها حينما جئت اليك لأول مرة ، ولكنى مارست كل ما اقترحته على اذ ذلك بكل امانة وقد وفقت تبايا » . ثم تحدثت زوجها فقال : « ليس هناك مخلوق في الوجود احسن من مارى » . وأنا بدورى أقرر انه كان على حق لأنها كانت فعلا جميلة ولا بد انها زارت « سالون التجبول الذى يديره الله » . لمى لم تتمتع فقط بما تكته روحها من رقة وعذوبة ، ولكنها في نفس الوقت استخدمت تلك القوة الرائعة لتظفر بما تبغى وتريد ، وقد قادها هذا المزم الجديد الى ان تغير ما بداخلها حتى تحقق احلامها .

لقد كانت تملك عقلا جبارا ، لذلك رضخت واستخدمت الاساليب الروحية ، وكان لها ذلك الايمان القوى بأن ما يحدثها به قلبها يمكن تحقيقه من طريق القوى الايجابية الخلاقة .

فالطريقة اذا هى ان تعرف ما تريد وتؤكد انه الشئ الصواب ثم تكيف نفسك بطريقة تحقق لك ما تصبو اليه ، وتوق ذلك نفسك دائما بالايمان ، فلك بقوة الايمان الخلاقة تجعل في الامكان تحالف الظروف المختلفة التى تميلك على ان تحصل على رغبتك المشتهة .

ولقد ادرك دارسو الفكر الحديث في القيمة العملية لآراء وتماليم يسوع وخاصة التضحية في قوله الماثور . « بحسب ايمانكم ليكن لكم » (متى : ٢٩) . فبقدر ايمانك في نفسك وايمانك في عملك وايمانك في الله ستخطو قدما . فاذا وثقت بعملك وبالفرص التى تتيحها لك بلدك ، واذا آمنت بالله وجاهدت بكل قواك .. او بمعنى آخر اذا « رميت قلبك على القضييب » . فذاك ستسبو الى الموقع الذى تبغيه لحياتك ولخدماتك ولاهدائك . فحينما يعترضك قضييب في الطريق ، اى نوع من الحواجز ، فقب قليلا واغمض عينيك وتصور كل ما يعلو هذا القضييب ، لا ما هو

اسفله ، وتخيل أنك رميت « بكل قلبك » عليه ، واستشعر في داخلك تلك القوة الراقعة التي تسمو بك عليه ، وآمن تملأ لك فعلا حاصل على تلك القوة الراقعة ، مستدهش حقا لتلك القوة التي تسرى في أوصالك . فاذا ما تخيلت في أعماق عقلك أفضل شيء واستخدمت قوة الإيمان والطاقة الكامنة فيك ، فإليك مستظفر بما تريد .

ومن الأهمية بمكان أن يعرف المرء طريقه واتجاهه في الحياة إذا رغب حقا في تحقيق مآربه ، فإليك ستصل الى هدفك وتحقق أحلامك وتصل الى ما تريد إذا كان هدفك محددا وواضحا ، فكم من أناس لا يحققون غرضاً في حياتهم لأنهم يسرون على غير هدى ، وليس أمامهم غرض معين يسمون لتحقيقه ، ولذلك فلا تتوقع أن تدرك الأفضل إذا كان تفكيرك لا يهدف لغرض معين .

جاءني شاب في السادسة والعشرين من عمره ليستشيرني لأنه برم ومتفجر بوظيفته الحالية ، وكان يتوق أن يحتل مكانة أسبى في الحياة حتى تتحسن أحوال معيشته ، وكان هذا الدافع في حد ذاته شيئاً مستساغاً ويستحق الدراسة . فسأله : « حسناً . أين تريد أن تذهب ؟ » فأجاب : « لا أعلم بالضبط . فلم أفكر في هذا إطلاقاً . كل ما أسمى اليه هو أن أبتعد عما أنا فيه الآن » . فسأله ثانية : « أي عمل تجيد ، وما هي نقاط القوة لديك ؟ » فأجاب : « لا أدري ، فلم أفكر في هذا من قبل أيضاً » . فقلت له مشدداً : « ما الذي تبغى أن تفعله لو اتاحت لك الفرصة ؟ ما الذي تنوى أن تقوم به فعلاً ؟ » فأجاب في شيء من الخمول : « لا أستطيع أن أثبت في هذا ، فلا أدري ما الذي أود أن أقوم به ، لم أفكر في ذلك قبل الآن ، وأظن أنني يجب أن أقرر هذا الأمر أيضاً » . فقلت له : « والآن يا بني أنسك تريد أن تغير عمالك الحالي بعمل آخر . ولكنك لا تدري ما الذي تستطيع أن تفعله ولا الى أين المسير ، فعملك أن ترتب أفكارك وتنظمها قبل أن تتوقع تغييراً يذكر في حياتك » .

وهذه هي نقطة الفشل عند الكثيرين ، فهم لا يتقدمون في الحياة ، لأن فكرتهم مهزوزة عن الطريق الذي يسلكونه وعن العمل الذي يمكنهم القيام به ، وحيث لا هدف فلا نتيجة . وعليه فقد قمنا بتحليل كامل لإمكانات

هذا الشاب واكتشفنا أن لديه إمكانيات لم يكن هو نفسه يدري عنها شيئا، وكان من الضروري أن تثير بداخله دافعا يحركه الى الأمام . ولذلك علمناه اساليب الإيمان العملية ، واليوم هو يسير على الدرب وسيصل ، فهو الآن يدرك مسيله وكيف يصل اليه . والآن يعرف ما هو الأفضل ويتوقع أن يظفر به ، وسيظفر فعلا ، وإن يقف في طريقه أى عائق .

سألت مرة أحد محررى الجرائد المشهورين ، وكان ذا شخصية طاغية : « كيف استطعت أن تصبح محررا لمثل هذه الجريدة الهسلة ؟ . فاجاب ببساطة : « لأنى رغبته فى ذلك » . فسألته : « اهذا كل ما فى الامر ؟ انك أردت أن تكون فأصبحت ما تريد ؟ » فوضح قائلا : « قد لا يكون هذا كل شيء ولكنه كان أهم ركن فى الموضوع فأتى أعتقد أنك اذا أردت أن تشق طريقك فى الحياة فعليك أن تحدد الهدف وما تبغى أن تقوم به ، ثم تأكد أنه غرض شريف ، وصور هذا الغرض فى عقلك واحتفظ به بين خلاياه . اسع جاهدا فى سبيل تحقيقه وآمن به فستجد أن فكرته تستعوذ عليك بقوة وتسمى تجاه نجاحه ، فإن هناك نزعة جبارة فى أن يصبح المرء ما يصوره له عقله ، على شريطة أن يتمسك دائما وبثقة بالصورة الذهنية كاملة ، وإن يكون الهدف مستساغا » .

ولما انتهى المحرر من حديثه أخرج من كيسه بطاقة بالية وعلق قائلا : « اننى أردد هذا الاقتباس كل يوم من أيام حياتى ، لدرجة أنه أصبح الفكر السائد على ولقد نقلت هذا الاقتباس وهائذا أقدمه لك : ان الرجل المعتمد على نفسه ، الإيجلبى ، المتفائل ، الذى يباشر عمله وهو وطيء الثقة بالنجاح ، فى مقدوره أن يشيع المغناطيسية فيما حوله حتى انه يجذب لنفسه قوى الكون الخلاقة » . وانها لحقيقة واقعة أن الشخص الذى يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة ، يستطيع أن يستهوى ما حوله فعلا ويطلق القدرات التى تجتق الهدف . . فتوقع الأفضل على الدوام ولا تلق بالا للأسوأ ، بل انزع من فكرك وأبعده عنك ، ولا تدع عقلك يفكر مطلقا فى أن السوء سيحل بك ، ولا تحاول أن تحتضن مثل هذا الفكر فى داخلك ، لأن ما تعتقده من آراء يجد له مرمى خصيبا فى العقل ، ولذلك املا هذا العقل بما هو أفضل ولا شيء غير ذلك ، ثم قدم الغذاء لهذه الآراء ، وركز

عليها ، واكدها ، وضعها دائما في خيالك ، وصل لاجلها ، وسيج حولها
بالايمن ، ودعها تستحوذ على كل ما فيك ، وتوقع الافضل ، فستجد ان
قوة العقل الروحية الخلاقة ، تساندها قوة الله ، تنتج لك اجبل ما ترجو .

ومن يدري فقد تكون وقت قراءتك لهذا الكتاب في حالة من السوء
تنظن معها ان اى نوع من التفكير غير مجد للخلاس من المازق الذى انت فيه ،
ولكن الإجابة عن مثل هذا الشعور ، هي ان الامر بكل بساطة ، ليس كما
تتوهم ، فحتى لو كنت في الحضيض فإناك لا زلت ممسكا بناصية الموقف ،
وكل ما عليك هو ان تكتشف القوى الكامنة فيك وتطلق سراحها وتجاريها
في انطلاقتها . وهذا يستلزم شجاعة وخلقا قويا دون شك ، ولكن اهم
مطلب هو الايمان ، فزرع الايمان في اعمالك تحصل على الشجاعة
والخلق اللازمين .

اضطرت سيدة ، لضيق ذات يدها ، أن تنزل الى السوق كبائعة ،
الامر الذى لم تعده من قبل ، وكانت تبيع آلات للتنظيف بواسطة تسريع
الهواء ، وكان عليها ان تجربها أمام الزبائن من بيت لآخر ، لكنها اتخذت
موقفا سلبيا ازاء نفسها وازاء هذا العمل ، فلم تكن لها الثقة بانها تقدر
على اداء هذا العمل وعرفت انها ستفشل ، وكانت تخشى الذهاب الى اى
منزل لتشرح طريقة الاستعمال حتى ولو كانت تذهب بناء على دعوة سابقة ،
ونتيجة لذلك ، لم يكن الامر يدعو للغرابة اطلاقا حينما فشلت في نسبة كبيرة
من مقابلاتها .

وحدث مرة انها زارت سيدة اظهرت نحوها اهتماما غير المعتاد ،
ولذلك افضت لها بقصة فشلها وعجزها التام ، فاصفت لها السيدة في
صبر واثابة ، ثم اقبلتها بهدوء : « اذا كنت تتوقعين الفشل فستفشلين ،
اما اذا توقعت النجاح ، فانا متأكدة أنك ستنجحين » . ثم اضافت قائلا :
« سأقدم لك وصفة اعتقد انها ستساعدك . انها ستغير أسلوب تفكيرك ،
وتوحى اليك بفتة جديدة ، وتعينك على أن تحققي اهدافك . رددى هذه
الوصفة قبل أن تقومى بأية زيارة في عملك ، آمنى بها وستندهشين لما
ستقدمه لك من عون . وهذه هي الوصفة :

« ان كان الله معنا فمن علينا » (رومية ٨ : ٣١) ولكن حديدنا انت
لتتحدث اليك شخصيا ، بمعنى ان تقولى : « ان كان الله معى فمن على ،
فاذا كان الله معى فامنى متيقنة اننى سابع آلات التنظيف هذه . ان الله
يعلم انك تجاهدين فى سبيل تامين حياة اطفالك وتقديم العون لهم ولنفسك ،
وبممارسة هذه الوسيلة التى اقترحتها عليك ستحصلين على القوة التى
تحقق لك ما تبغين » . وتعلمت المرأة كيف تستخدم هذه الوصفة ، وكلما
زارت بيتا توقعت ان تبيع سلعتها ، مؤكدة ومتصورة نتائج ايجابية لا سلبية ،
وهكذا لما استخدمت هذه البائعة الوصفة المذكورة حصلت على شجاعة
جديدة واثبات جديد وثقة اعمق فى قدراتها وهى الآن تقرر : « ان الله
يساعدنى على بيع آلات التنظيف » ومنذا يستطيع ان يجادل فى هذا ؟ .

انها حقيقة اصيلة لا شك فيها ان ما يتوقمه العقل فانه ينزع الى
الحصول عليه ، لان الشيء الذى تتوقمه جدبا هو ما تصبو اليه حقيقة ،
فاذا لم ترغب فى شيء بقدر كاف ليخلق جوا من العوامل الايجابية الناتجة
عن هذه الرغبة الجالحة ، فانهما ، على الأرجح ، ستهرب منك ،
ولكن السر يكمن فى هذا الامر : « اذا رغبت من كل قلبك » اى اذا استخدمت
كل ما تملك شخصيتك من قوى لتحقيق ما يصبو اليه قلبك ، فثق ان
محاولاتك لن تضيع هباء .

دعنى اقدم لك اربع كلمات يتكون منها قانون هلم :

قوة الايمان تفعل المعجائب — فهذه الكلمات الأربع مشحونة بقوة
خلاقة دينامية ، فاحفظها فى عقلك الوامى ودعها تترسب فى عقلك الباطن ،
لستقدم لك العون لتتطلب على اية صموية تصادفك . احتفظ بها فى فكرك
وكررهما مرة ومرة الى ان تثبت فى عقلك وتؤمن بها ايمانا عميقا — «قوة
الايمان تفعل المعجائب » .

ولا يخامرني شك فى تأثير هذه الفكرة لاني رايت نتائجها الفعالة فى
غالب الاحايين حتى ان حملت لقوة الايمان لا حد لها على الاطلاق .

في مقدورك أن تتغلب على أية عقبة وتستطيع أن تحصل على نتائج جبارة لقوة الايمان ، فكيف اتن تنمى قوة الايمان ؟ والجواب على ذلك هو أن تغمر عقلك بآيات الكتاب المقدس ، فإذا صرفت ساعة يوميا في قراءته وحفظت بعض هذه الآيات عن ظهر قلب ، وانسحت لها المجال لتعمل على تكيف شخصيتك ، فإن التغير الذى يطرا عليك وعلى خبراتك سيكون شيئا شبيها بالمعجزات . ان فصلا واحدا من الكتاب المقدس كقيل بان يتم لك هذا الامر الا وهو الاصحاح الحادى عشر من بشارة مرقس وستجد السر فى الكلمات الاتية التى هى من اعظم الوصفات التى يحويها هذا الكتاب: « ليكن لكم ايمان بالله (ان هذا شيء ايجبى . اليس كذلك ؟) لاني الحق اقول لكم ان من قال لهذا الجبل (هذا شيء محدد) انتقل (اى تف جانبا) وانطرح فى البحر (وهذا يعنى بعيدا عن النظر — أن اى شيء ترمى به فى البحر ، يضيع الى الابد — فارم اذا بالعقبة التى تقف فى طريقك — والناس تدعوها جبلا — فى البحر) ولا يشك فى قلبه (ولماذا يقول القلب ؟ لانه يعنى انك لا تشك فى عقلك الباطن اى فى جوهر ذاتك . فليس الامر سطحيا يحتمل الشك بالمقل الواعى ، لأن مثل هذا الشك قد يكون نوعا من الذكاء والحذق ، الامر الطبيعى للمقل الواعى — ولكن المقصود هنا هو الشك المبيق الذى يجب تحاشيه) بل يؤمن أن ما يتوله يكون ، فبهما قال يكون له » (مرقس ١١ : ٢٢ — ٢٣) .

وليس ت هذه نظرية اخترعتها ولكنها جاءت فى أوثق مصدر عسرته الانسان ، فالاجيال المتعاقبة ، بغض النظر عن تقدم العلوم والمعارف، تقرأ الكتاب المقدس أكثر مما يقرأ أى كتاب آخر . فالبشرية تثق فيه ، ولها كل الحق فى هذه الثقة ، أكثر من أية وثيقة أخرى عرفها الناس . وهذا الكتاب يعلمنا أن قوة الايمان تعمل المعاجز .

ويعزى فشل الكثيرين فى تحقيق أهدافهم ، لسبب عدم استخدامهم لقوة الايمان استخداما مخصصا ومحددا . اتنا نسمع القول : « يقول لهذا الجبل » اى لا تعبى كل قواك تجاه سلسلة جبال صعبك دفعة واحدة، بل هاجم كل صعوبة على حدة ، الواحدة تلو الأخرى ، وبذلك لا تتفرق جهودك . فإذا ما رغبت فى شيء فما السبيل اليه ؟ اسأل نفسك ، بادىء ذى بدء ، « هل أنا أريده » ؟ وامتنح هذا السؤال بأمانة فى الصلاة عما

إذا كنت حقا تريد ، وإذا كان من الخير لك أن تحصل عليه ، فإذا كانت الإجابة على كل ذلك بالإيجاب ، فاسأل الله عنه ولا تتراجع في سؤالك له . فإذا رأى الله بفكره الثاقب ألا تحصل عليه ، فلا تحول ، لأنه لن يعطيه لك ، ولكن إذا كان أمرا مشروعا ، فاسأله عنه ، وحينما تسأل ، لا تشك في قلبك ، بل كن محددا في طلبك .

ولقد انطبعت حقيقة هذا القانون في ذهني بما قصه على أحد اصديقي ، وهو من رجال الأعمال قوى الشهرة الواسعة ، يسعى دائما لخير الآخرين ، محبوبا من الجميع ، مسيحيا بالحق . كان هذا الرجل يقوم بتدريس أكبر فصل لدراسة الكتاب المقدس في ولايته . وكان يرأس مؤسسة يعمل بها أربعون ألف شخص .

ومكتب هذا الصديق مزدهم دائما بالمكتب الدينية ومن بينها بعض كتيبي وعظائتي ، وفي هذه المؤسسة التي تعد من أكبر المؤسسات في الولايات المتحدة ، كان يقوم بعمل التلاجات . والرجل نبيل واسع العقل وشديد الإيمان ، فهو يعتقد أن الله موجود في نفس مكتبه . قال صديقي : « بشر بابائنا عميق الجذور لا بابائنا هزيل ، ولا نظن أن الإيمان ليس شيئا علميا ، فأننى أنا نفسى عالم واستخدم العلم في مناعتي كل يوم ، واستخدم أيضا الكتاب المقدس كل يوم لأن هذا الكتاب عملى وكل ما جاء به عملى أن كنت تؤمن به » . ولما أصبح مديرا عاما لهذه المؤسسة ، سرت اشاعة في المدينة تقول : « والآن وقد أصبح السيد . . مديرا عاما فطينا أن نحمل الكتاب المقدس معنا في العمل » . وبعد أيام قليلة استدعى الى مكتبه بعض هؤلاء الأشخاص واستعمل معهم اللغة التي يفهمونها فقال : « نما الى سبى انكم تتقولون بانى وقد أصبحت مديرا عاما ، فعليكم أن تحملوا كتبكم المقدسة معكم الى مكاتبكم » . فاجابوه في خجل : « اننا لم نقصد ذلك » . فقال لهم : « اعملون انها فكرة صعبة ؟ ولكنى لا اريدكم أن تحملوا هذه الكتب تحت الابط بل في قلوبكم وفي عقولكم » .

فإذا ما حضرتكم بنية حسنة في قلوبكم وعقولكم ، ففتقوا اننا سنعمل عملا يذكر » . ثم اضاف قائلا : « ان نوع الإيمان الجدى هو الإيمان المخصص ، الإيمان الذى يفرح جلا . محددا ومعينا » فانهشت لهذه

الملاحظة وقبل ان افتح نمى بكلمة استطرد هو قائلا : « آلمنى مرة اصبع
تسمى فاستشرت بخصوصه اطباء كثيرين فى هذه المدينة وجميعهم مشهود
لهم بالمهارة فى ففهم ، ومع ذلك لم يستطيعوا ان يكشفوا به عيبا .

ولكنى كنت اعلم انهم مخطئون لانى اشعر بالآلم من جرائه ، فعمدت الى
كتاب فى علم التشريح وقرأت عن الاصابع ، فوجدت انها تركيب بسيط ،
لا يعدو ان يكون بضع عضلات واربطة مشدودة معا الى بعض العظام ،
وان اى شخص له دراية بسيطة عنها يستطيع ان يصلحها ، ولكنى لم
اجد من يصلح لى اصبعى ، وظل يؤلنى كل الوقت . فجلست مرة متأملا
هذا الاصبع وقلت : « ايها الرب سارسل هذا الاصبع للمصنع مرة ثانية .
انك انت الذى صنعته . انى اقوم بعمل الفلاجات وأعرف كل دقائقها ،
وحيثما نبيع ثلاثة نضمن للزبون حسن خدمتها ، فلذا ما اخفل سير عملها ،
ولم يستطيع وكيلنا فى تلك الجهة اصلاحها ، ارجعها اليها مرة ثانية لنقوم
نحن بالاصلاح لاننا خبراء فيها ، ولذلك بما انك صنعت هذا الاصبع ولم
يستطع وكلاؤك ، الأطباء ، ان يصلحوه ، فاسمح لى ان ارسله اليك راجيا
اصلاحه باقرب فرصة ممكنة لانه يسبب لى كثيرا من الآلم » .

فسألته : « وكيف حال اصبعك الآن » فأجاب : « على خير ما يرام » .
وقد تكون هذه القصة تافهة ، بل لقد ضحككت . حينما سمعتها ، ولكنى كدت
ابكى فعلا اذ رايت الأثر واضحا على وجه معدنى وهو يقص هذه الحادثة
التي تظهر قوة الصلاة الهادفة المحددة .

فكن اذا هادئا ومحددا . واسأل الله عن أى شيء صواب وفى براءة
الأطفال ولا تشك ، فان الشك يعيق نبض القوة بينما الايمان يفتح لها
الطريق . فبقوة الايمان طافية لدرجة انه لا يوجد شيء يعجز الله عن ان
يعمله لنا ومعنا وبواسطتنا اذا سمحنا له ان يفيض بالقوة فى عقولنا .

وهكذا ليلهج لسألك بهذه الكلمات على الدوام حتى تسكن فى داخل
عقلك وتترسب فى قلبك وتستحوذ على جوهر ذاتك « .. من قال لهذا
الجبل انتقل وانطرح فى البحر ولا يشك فى قلبه بل - ن ان ما يقوله يكون
لهمها قال يكون له » (مر ١١ : ٢٣) .

وقد اقترحت هذه الاسس منذ بضعة أشهر على صديق قديم كان يتوقع على الدوام ان يصانفه السوء ، وقبل ان اقدم له هذه الوصفة ، ما سمعته قط يتحدث الا حديث التثاؤم على طول الخط ، وكان دائما يأخذ موقفا سلبيما تجاه اية مسألة او اى مشروع ، ولقد اظهر شكاً عظيماً ازاء ما جاء فى هذا الفصل ، وعرض ان يقوم بتجربته ليبرهن فقط على انى مخطئ ، فعلا جرب هذه الاسس بأمانة واخلاص تجاه بعض المسائل التى عالجها ، ودون النتائج على بطاقة خاصة ، واستمر يفعل ذلك لمدة ستة أشهر . وبعدما اخبرنى من تلقاء نفسه ان ٨٥٪ من هذه المسائل كانت نتائجها مرضية ، ثم عقب قائلا : « انى الآن مقتنع ، ولم اكن من قبل اظن أنه امر ممكن ، ولكنه الآن حقيقة ثابتة . . انك اذا توهمت الاحسن فستحصل على قوة غريبة تخلق الظروف الملائمة التى تعينك على تحقيق ما تصبو اليه ، ومن الآن فصاعدا سأغير اتجاهى الذهنى وأتوقع الأفضل ، لا الأردا ، لأن تجربتى فى هذا المضمار أثبتت ان الامر ليس نظرية ، ولكنه طريقة علمية لجلبه مواقف الحياة المختلفة » .

ويمكننى ان اتول ان النسبة المرتفعة التى حصل عليها صديقى يمكن ان ترتفع أكثر بالمزاولة والتبرس ، ولا يفين عن الذهن أن الممارسة فى محيط التمتع والانتظار أمر جوهري كممارسة الآلة الموسيقية او التدريب على استعمال مضرب الجولف ، فلم ينبغ احد قط فى اية مهارة من المهارات سوى عن طريق التمرين العنيف المستمر . ثم للاحظ ان صديقى بدأ تجربته بروح الشك مما كان له تأثير عكسى على النتائج الاولى التى حصل عليها .

ولذلك فانى اقترح عليك ، حينما تواجه اعباء الحياة اليومية ، ان تؤكد لنفسك قائلا « اننى اؤمن ان الله سيهبى القوة لأحصل على ما أريده حقا » .

لا تذكر الأردا ولا تفكر فيه بل استقطه من حسابك ، واكد لنفسك عشر مرات على الأقل يوميا قائلا : « اننى أتوقع الأفضل وبمعونة الله سأحصل على الأفضل » . وبهذه الطريقة تنحو افكارك تجاه الاحسن وتتكيف لتحقيقه . ان مزاولة هذا الامر ستعينك على استجماع كل قواك لادراك غرضك ، بل مستظفر فعلا بالأفضل .

أنا لا أؤمن بالهزيمة

إذا كانت أفكار الهزيمة تساور عقلك فاني أحثك جادا أن تتخلص من هذه الأفكار ، لأنك إن فكرت في الهزيمة فستهزم ، فبدل ذلك ، اختر مبدا « أنا لا أؤمن بالهزيمة » شعرا لك . وسأخبرك عن بعض الناس الذين وضعوا هذا الشعار موضع التنفيذ وحصلوا على نتائج باهرة ، وسأشرح لك الطرق الفنية والأساليب التي استخدموها للحصول على تلك النتائج ، فإذا ما قرأت هذه الأمثلة بعناية ، وفكرت فيها بامعان ، وآمنت بجديتها ، واتخذت ازاءها موقفا إيجابيا كما فعل أولئك الناس فبالأكيد ستتغلب على كل الصعاب والهزائم التي تواجهك والتي نظن أنه لا يمكن حلها .

وأرجو ألا تكون « رجل المقتبات » الذي سمعت عنه ، وقد أطلقوا عليه هذا الـتـمـت لأن عقله كان يبحث وينقب عن كل المقتبات المكتبة ازاء أي مشروع يتقدم له ، ولكن هذا الرجل ارتفع الى المستوى اللائق به، وتعلم درسا ساعده على تغيير موقفه السلبي ، وكان تعلمه اياه بالطريقة التالية :

كان لدى مديري شركته مشروع للبحث يستلزم كثيرا من النفقات وتكثفه كثير من المخاطر ، كما يتوقع له أيضا التجاح .

وفي أثناء مناقشة هذا المشروع ، كان رجل العقبات يردد القول
بنفمة الرجل العالم (ولا يفوتنا أن هذا النوع من الناس يتظاهر بالحكمة
وبعد النظر غالبا لكي يغطي مشاعر الشك التي تختلج في داخله) :

« والآن لتتوقف قليلا لدراسة العقبات المتعلقة بهذا الموضوع » ولكن
رجلا لم يتكلم كثيرا وكان محترما بين أقرانه لما اتصف به من قدرة وتفوق
وصفات نادرة لا تقهر ، انبرى له قائلا : « لماذا تنبر دائما على العقبات
أزاء هذا المشروع بدلا من الامكانيات » ؟ فأجاب رجل العقبات قائلا : « لأن
الرجل الذكي يجب أن يكون واقعا ، ومما لا شك فيه أن هناك عقبات
راسخة بخصوص هذا المشروع ، والآن أسالك عن موقفك تجاه هذه
العقبات » .

فاجابه هذا دون تردد : « أسألك ما هو موقفى تجاه هذه العقبات؟
ما على إلا أن أزيحها من أمامى وأنساها ، وهذا كل ما هنالك » فقال رجل
العقبات : « ولكن هذا أمر يسهل قوله لا تحقيقه . انك تقول ستزيحها
من أمامك ثم تنساها ، وأنا أسالك بدورى ما هى الطريقة التى لديك لاتبان
هذا الأمر ، والتى غلبت عنا جميعا ؟ » .

نعلت وجه الرجل ابتسامة خفيفة ثم قال : « يا بنى ، لقد صرفت
مهرى كله أرحزح العقبات ولم أر عقبة واحدة لا يمكن زخزحتها ، على
شريطة أن يكون لك ايمان كاف وتمسيم على الممل . وبما انك ترغب فى
معرفة الطريقة ، فهانذا أريكها » ، ثم مد يده الى جيبه وأخرج حافظة
نقوده وكان بها بطاقة مكتوب عليها بعض الكلمات ، فدفعها له على الطرف
الأخر من الطاولة وقال : « هك الطريقة يا بنى فلترها ولا تحاول أن
تخبرنى أنها غير عملية ، فلنى أعرف مسحتها عن خبرة » .

فأخذ رجل العقبات البطاقة ، وارتسمت على وجهه نظرة غريبة ،
وأخذ يقرأ الكلمات لنفسه ، ولكن الرجل استحثه أن يقرأها بصوت عال،
فأخذ هذا يردد لها ببطء وبصوت خفيض : « استطيع كل شيء فى المسيح
الذى يقوينى » (فيلى ٤ : ١٣) . وبعدها استرد الرجل بطاقته ، وقال :

« لقد عشت عمرا طويلا وجلبت كثيرا من الصعاب ، ولكن هذه الكلمات تحمل بين طياتها قوة ، قوة حقيقية ، بها تستطيع ان تزحزح اية عقبة من الطريق » . تنوّه بهذه الكلمات عن ثقة و يقين ، وادرك كل الحاضرين انه يعنى ما يقول .

فهذه الايجابية بالاضافة الى خبراته المملومة لجميعهم (اذ ان هذا الرجل كان ذا حيثة ، وتغلب فعلا على صعاب جمة ولم يكن متباها عليهم) كل هذه جعلت لكلماته وقعا جميلا في نفوسهم . وبعد هذا ، لم يكن هناك حديث سلبي ، ونفذ المشروع ، وبالرغم من العوائق الكثيرة الا انه نجح نجاحا عظيما .

والطريقة التي استخدمها هذا الرجل في معالجة اية عقبة ، مبنية على هذه القاعدة : « لا تخش العقبات . آمن فقط بالله وبانه موجود معك وانك بالتصاقك به ، ستغال قوة لمعالجتها » .

فالطريقة المثلى اذا لمعالجة اية عقبة هي ان تجلبها مرموع الرأس ، لا تشكو ولا تنتحب ، بل ان تهجم عليها مباشرة . لا تصرف عمرك زاحفا على يدك ورجليك نصف مهزوم ، ولكن جابه صمبلك متحديا ، فستجد انها ضعيفة ازامك ، بل انها لا تملك نصف القوة التي كنت تتخيل انها تملكها .

ارسل لى صديقى من انجلترا كتابا لونسون تشرشل عنوانه « امثال وتاملات » وفي هذا الكتاب يتحدث تشرشل عن القائد البريطانى تيودور (Tudor) الذى قاد فصيلة من الجيش الخامس البريطانى الذى جابه العدوان الالماني الكبير في مارس سنة ١٩١٨ . ومع ان كل الظروف كانت ضده ، الا ان الجنرال تيودور عرف كيف يواجه عقبة كاداء لم يكن من السهل التغلب عليها .

وكانت طريقته لذلك في منتهى البساطة ، اذ انه وقف متحديا للعقبة فتكسرت عليه وهو بدوره كسرها وفتتها ، وهذا ما قاله تشرشل عن الجنرال

نيودور وهى كلمة عظيمة وملينة بالقوة : « كان نيودور أشبه شيء بأسفين
من الحديد دق فى أرض صلبة ولم يتحرك » .

لقد عرف هذا الجنرال كيف يجلبه العقبة : قف اذا إزاءها بقسوة ،
هذا كل ما هنالك ، ولا تفسح لها طريقا فستجد انها تتحطم فى النهاية ،
وانك قادر على تحطيمها . ان شيئا ما لا بد ان يتحطم ، ولن يكون هذا
الشيء انت ، بل سيكون العقبة . وستفعل هذا ان كان لديك ايمان ،
ايمان بالله ، وايمان بنفسك . فالإيمان هو أهم صفة تحتاجها ، فانه كاف
بل وأكثر من كاف ، فاستعمل هذه الوصفة التى اقترحها رجل الأعمال
وبذلك تنمى هذا الصنف القوى من الإيمان بالله وببفسك ، ستتعلم كيف
تعرف نفسك وقدراتك وقواك بمقدار ما تحصل على السيادة التى ترجوها ،
وفى هذه الحالة تستطيع أن تقول بنفسك بثقة فى مختلف الأحوال وفى كل
الظروف : « أنا لا أؤمن بالهزيمة » .

وهناك قصة جونزاليس (Gonzales) الذى كسب بطولة التنس
منذ بضع سنوات خلت فى مباراة حامية ، وكان قبلها مغمورا لا يعرفه أحد
تقريبا ، ونسبة للجو الرطب لم يكن فى إمكانه أن يتقن اللعب قبل بدء
المباراة ، وفى إحدى الجرائد الكبرى كتب المعلق الرياضى محسلا للعب
جونزاليس فقال : ان طريقته فى اللعب كانت تعتورها بعض النقائص ،
وصرح أن أبطالا غيره قد لعبوا أحسن منه ، ولكن جونزاليس كان يتمتع
بمهارة نائقة فى ضرب الكرة وفى صدها ، ولكن أهم من هذه جميعها والذى
جعله يكسب البطولة ، هو قوته التى لا تتثنى وجلده السذى لم يعترف
بالهزيمة رغم التطورات المثبطة التى لا يست اللعب .

وهذه الحقيقة هى من أحكم ما قرأت فى مجال الكتلة الرياضية :
« لم يهزم رغم التطورات المثبطة التى لا يست اللعب » فذلك يعنى أنه حينما
وجد التيلر ضده واللعب ليس فى صالحه ، لم يخر عزمه ولم يسمح للأنكار
السلبية أن تتحكم فيه ، فيفقد قواه الضرورية للفوز ، فهذه الصفة
العقلية والروحانية جعلت من هذا الرجل بطلا . فلقد استطاع ان يجلبه
العقبات ويتحداها ويتغلب عليها .

فالإيمان يهب القوة المستمرة التي تعين المرء على الاستمرار في المسير حينما يكون المسير صعبا . ان أى امرئ يستطيع ان يسير ما دام الطريق سهلا ، أما ان تحالفت الظروف ضده ، فهو آذن في حاجة الى عنصر خارجي ليعينه على الكفاح . انه سر عجيب الا يهزم المرء « بالتقلبات المثبطة التي تلبس اللعب » . ولكك قد تعترض قائلا : « انت لا تعرف ظروفى ، فاننى فى موقف يختلف عن كل شخص آخر . بل لقد وصلت الى الحضيض » .

ماذا كان الامر كذلك فانت محظوظ لانك اذا كنت فى الحضيض ، فليس أمامك حضيض آخر تنحدر اليه ، بل ان أملك طريقا واحدا لتخذه وهو ان ترفع انظرك الى فوق ، واذن نموتك هذا مشجع جدا ومع ذلك فانى أذكرك من ان تظن ان موقفك من السوء بحيث لم يجز فيه آخر سواك ، لأنه لا يوجد قط موقف كهذا الذى تظن .

واذا ما تحدثنا بصيغة عملية ، لا نجد سوى التلبيل من المأسى الإنسانية ، التى تستحق هذا الاسم ، وهذه سبق وشرحتها من قبل ، ولا يجب ان تغرب هذه الحقيقة عن ذهنك .

ان هناك كثيرين تغلبوا على كل موقف عسير يمكن للمرء ان يخفيه ، وعلى مثل الموقف الذى انت فيه الآن والذى تظن انه لا مخرج منه ، هكذا بدا لهم فى بادئ الامر ولكنهم وجدوا له مخرجا ، وطريقا يعلوه ، وآخر يحيط به ، وآخر يفتق أعماله .

وقصة عاموس بارش (Amos Parrish) هى المثل الحى الذى يوضح هذه الحقيقة . فهذا الرجل يجمع مئات من رؤساء الأقسام والخبراء ، كل فى منة ، مرتين فى العام لتدريبهم فى القاعة الكبرى للفندق والدورف استوريا بمدينة نيويورك . وفى هذه الاجتماعات ، يلقى مستر بارش بنصائحه للتجار وشركتهم من الاتجاهات التجارية وعن التجارة عامة ، ووسائل البيع ، وغيرها من الأمور المتعلقة بأعمالهم . ولقد حضرت شخصا عددا من هذه الاجتماعات ، ووجدت ان اهم ما يوحى هذا الرجل لعماله هو الشجاعة والتفكير الإيجابى والثقة العميقة فى أنفسهم والاعتقاد بأنهم قادرون على تذليل كل الصعاب . وهو نفسه المثل الحى لهذه الفلسفة

التي يتادى بها ، فحين كان صبيا صغيرا ، كان مريضا ، وفوق ذلك فهو لا يحسن النطق اذ انه يتهمته ، وكان شديد الحساسية وغريسة لركب النقص ، وكان يظن انه لن يعيش نسبة لصحته المعتلة ، ولكنه اكتشف يوما اكتشافا روحيا عجيبا ، اذ اشرق الايمان في قلبه ، ومن تلك اللحظة ادرك انه بعمونة الله ، وبإستخدام قدراته الإستخدام الحسن ، فانه سيصل الى ما يريد ويحقق ما يصبو اليه .

ولقد اخترع طريقة فريدة لمساعدة رجال الأعمال وقعت من نفوسهم موتعا حسنا حتى انهم مستعدون ولن يدفعوا اجرا عاليا لحضور جلستين لمدة يومين سنويا ليستقوا الحكمة والرشاد من عاموس بارش هذا . ولقد شعرت انه اختبر مؤثر ان يجلس المرء مع هذا الجمع الحاشد من رجال الأعمال في هذه القاعة الفسيحة وينصت الى « ع.ب » كما يخلو لبعضهم ان يسوءه ، ويستمع اليه يتحدث عن التفكير الإيجابي على مسامع القادة من سيدات ورجال الأعمال ، وهو كثيرا ما يعاني من التهمة ولكن ذلك لم يقبط من عزيمته قط ، وهو يشير الى هذه الصعوبة بصراحة تامة وفي روح من المرح .

تمثلا حاول يوما ان يلفظ كلمة « كاديلاك » . حاول ذلك مرات كثيرة ، ولكنه لم يستطع ان يلفظها وأخيرا نطقها بصعوبة جمة ، ثم علق قائلا : « لا أستطيع ان اقول ك .. ك .. ك .. كاديلاك ، فكلم بالحرى لا أستطيع شراء واحدة » . وضع الجمهور بالضحك ، ولكنى لاحظت انهم ينظرون اليه في حنان بالغ مرتسم على وجوههم .

فكل واحد يخاف الاجتماع الذي يتكلم فيه هذا الرجل ، انها يساوره نكر واحد ، وهو انه قادر فعلا على ان يحول الهزيمة الى نصره ويستخرج من المعبات سلما للوصول الى النجاح .

وهكذا اكرر القول انه لا توجد صعوبة لا يمكن التغلب عليها .

حدثني مرة أحد الزوج الحكماء انه سئل ذات يوم عن كيف يتغلب على ما يقبله من صعب فأجاب :

« كيف انقلب على الصعوبة ؟ اننى اولا احاول ان ادور حولها ، واذ لم استطع ذلك فاننى احاول ان امر تحتها ، واذ لم استطع ذلك فاننى احاول ان ارتفع فوقها واذ لم استطع ذلك فاننى اخترقتها اختراقا » . ثم اضاف قائلا : « الله وانا نخرقها معا » .

استعمل ، بصيغة جدية ، وصفة رجل الاعمال التى سبق ذكرها آنفا فى هذا الفصل .

توقف عن القراءة لحظات الآن وكررها لنفسك خمس مرات ، وفى كل مرة اختتمها بهذا التوكيد : « انى اؤمن بذلك » . وهذه هى الوصفة مرة ثانية : « نستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى » . ردد هذه خمس مرات فى اليوم ، نستشيع فى عقلك وفى قلبك قوة لا تقهر .

قد يعترض عقلك الباطن ، الذى يضجر لكل تغيير ، قائلا : « انك لا تؤمن بشئ من هذا » ، ولكن تذكر ان العقل الباطن هو على نسوع ما ، اكبر كذوب فى الوجود لانه يرد اليك ما سبق ان اعطيته له ! فاذا اعطيت باطنك اتجاها سلبيا يرده اليك العقل الباطن كما هو . . فاتخذ لنفسك موقفا حاسما ازاء العقل الباطن وقل له : « لا تخافنى . اننى اؤمن تماما بما اقول واحرص تماما على هذا الايمان » . فاذا ما تحدثت اليه بهذا الاسلوب الايجابى ، فانه مع مرور الزمن سيقنع بهذه الحقيقة . والسبب الاول لهذا الاقتناع هو ان تفخذه بافكار ايجابية ، او بمعنى آخر انك الآن تفنى بالحقيقة كاملة لعقلك الباطن . وبعد فترة من الزمن سيعيد هذا العقل الباطن ارسال هذه الحقيقة اليك ، ومغادها انك بقوة يسوع المسيح ستطلب على اية صعوبة تجلبك .

ان الوسيلة الفعالة لتخلق فى داخلك عقلا باطنيا ايجابيا ، هى ان تمتنع عن استعمال بعض التعبيرات فى الفكر والتعبير ، يمكن ان نطلق عليها « السلبيات الصغيرة » فان حديث الشخص المعادى كثيرا ما يفيض بهذه « السلبيات الصغيرة » ، ومع ان كل واحدة منها على حدة ليست بذى بال ، ولكنها فى مجموعها تعمل على تكيف العقل بصورة سلبية . وحين خامرنى لأول مرة احد افكار هذه « السلبيات الصغيرة » اخذت

احلل اسلوبى فى الحديث ، ودهشت اذ وجدنى اتول مثلا « اخشى ان احضر متلخرا » او « اخشى ان يخرق منى اطار السيارة فى الطريق » او « لا اظن اننى استطيع تأدية هذا العمل » او « لن استطيع انتهاء هذا العمل فانه يستلزم كثيرا من الجهد » . واذ حدث شئ على غير ما ابغى فانى حالا اتول : « هذا ما كنت اتوقعه » او اننى اتطلع الى الجو والحظ بعض الغيوم ثم اعقب متشائما : « اعلم انها ستمطر » . هذه « سلبيات صغيرة » بدون شك ، ومع ان الفكر الكبير اكثر قوة من الفكر الصغير ، ولكن يجب الا يفوتنا ان « معظم النار من مستصغر الشرر » فاذا ما تجمعت هذه السلبيات الصغيرة « وطفعت على احاديثك » فانها ستجد طريقها الى العقل ، وستدهش اذ تكتشف انها من القوة بحيث تصبح « سلبيات كبيرة » قبل ان تنبئه انت الى ذلك . وهكذا عازمت على ان استاصل من حديثى هذه « السلبيات الصغيرة » من جذورها ، ووجدت ان اسلم سبيل لذلك هو ان استعمل عن قصد كلمة ايجابية عن كل شئ .

فحينما تؤكد ان كل شئ سيكون على ما يرام ، وانك ستستطيع ان تنجز العمل ، وان الاطار لن يخرق منك فى الطريق ، وانك ستصل فى ميامك ، فانك بحديثك عن نتائج مرضية ، تحرك فى نفسك قانون العمل الايجابى وبذلك تحصل على نتائج مرضية ، وتتغير الامور فعلا الى ما هو احسن .

رايت مرة اعلنا على لوحة مثبتة على الطريق عن خليط خاص من زيوت المرببات ، نحواه « ان الالة التنظيفة تولد دائما قوة » . وهكذا يولد العقل الخالى من السلبيات كثيرا من الايجابيات ، اى ان العقل التنظيف يولد قوة . ولذلك فاغسل انكرك وقدم لنفسك ذهننا مفسولا ونظيفا ، واذكر دائما ان العقل التنظيف مثل الالة التنظيفة ، يولد دائما قوة .

وهكذا لكى تتغلب على ما يصادفك من صعاب ، وتحيا حياة فلسفة « انا لا اؤمن بالهزيمة » ، فعليك ان تزرع بعمق فى عقلك الباطن نموذجا للفكر الايجابى ، فان ما نتخذه ازاء العقبات يتوقف راسا على ما يطبع فى ذهننا تجاهها .

ان معظم العقبات التي تواجهنا هي ، في واقع الامر ، ذهنية في طبيعتها . ولكك قد تعترض قللا : « ان عقباتي انا بالذات ليست ذهنية ولكنها واقعية » ، وقد يكون الامر كذلك ، ولكن موقفك تجاهها ذهني على كل حال ، اذ ان الطريق الوحيد لتكوين اى اتجاه هو عن طريق الذهن ، ولذلك فراك في العقبات يحدد نوع الطريقة التي تتخذها ازاءها .

ماذا وضعت في ذهنك انك لن تستطيع زحزحتها فسيكون الامر كذلك . ولكك اذا صورت لنفسك ان الصعوبة ليست بالقوة التي نخلتها قبلا ، وتمسكت بهذه الفكرة ، فانه من تلك اللحظة ، تتعمق جسورها في داخلك ويقودك هذا الى التغلب نهائيا على كل العقبات .

فماذا كنت مغلوبا على امرك من صعوبة ما ، فمرد ذلك انك ربما قد قلت لنفسك ، لمدة اسابيع او شهور او سنين ، انك لا تستطيع ان تفعل شيئا ازاءها ، وبهذه الطريقة اكنت لنفسك عجزك ، وتقبل عقلك هذه الحقيقة ، وحينما يقتنع العقل فانك ايضا تقتنع ، لانك كما تفكر هكذا تكون . ولكك على النقيض من ذلك ، اذا استخدمت هذه الفكرة الجديدة الاخلاقية : « أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » فانك تنمى في نفسك ميلا ذهنيا جديدا . فاكذ هذا الاتجاه الايجابي واعد تأكيده فستجد انك في النهاية تقتنع عقلك الواعي انك تستطيع عمل شيء تجاه صعابك .

وحينما يقتنع عقلك ، تبدأ النتائج السارة تأخذ طريقها الى النور، ونجاة تكتشف ان لديك القدرة التي لم تكن تعلم بوجودها من قبل .

لعبت الجولف مرة مع احد الرجال المبرزين في هذه اللعبة ، وكان يمتاز ايضا بنظرة ثاقبة في الحياة . ولما تعمقنا في اللعب ، ظهر الرجل على حقيقته وفاضت من أعماقه لآلىء الحكمة ، وسأحدثك عن واحدة منها ، اذ انها تركت في نفسي اثرا عميقا لا ينسى ، فلقد ضربت الكرة فجاءت في جزء من اللعب كثير الحشائش وأرضه غير مستوية ، ولما شاهدتها في هذا الوضع ، قلت في شيء من الإشمزاز : « انظر الى وضع هذه الكرة ، لقد وقع المحذور وسيكون من الصعب اخراجها من هذا المازق » فتهتم صديقي قللا : « ألم أقرأ شيئا عن التفكير الايجابي في بعض

كتبك ؟ » فأجبت في شيء من الخجل ان هذا صحيح ، فقال : « انى لا اتخذ موقفا سلبيا تجاه وضع هذه الكرة . هل تظن انك تكون في موقف اصلح لو أن الكرة في مكان منبسط وحولها الحشائش قصيرة ؟ » فأجبت : « اعتقد ذلك » فاسترسل قائلا : « حسنا لماذا تظن انك في موقف اسلم في ذلك الوضع من وضعك هذا ؟ » فأجبت : « لأن الحشائش هناك قصيرة ، والمكان سهل ومنبسط ، وبذلك يتسنى للكرة أن ترحف في سهولة ويسر » .

وهنا اتى الرجل عملا غريبا جدا ، اذ اقترح قائلا : « دعنا نركع على ركبنا وايدينا ونفحص عن كتب وضع هذه الكرة » . وهكذا ركع كلانا واذا به يقول : « لاحظ ان وضع الكرة الحالي لا يختلف عن وضعها في المكان المنبسط وكل الفرق هو أنها محاطة بحشائش مرتفعة خمس أو ست بوصات » .

ثم جذب انتباهى بان قطف احدى الحشائش وناولنى اياها قائلا : « أضعها » ولما مضفتها سألنى : « اليس طرية ؟ » فأجبت : « نعم . يظهر ان هذه الحشائش طرية فعلا » فاسترسل قائلا : « حسنا . ان حركة خفيفة من مضربك الحديدى ستقطع هذه الحشائش كما لو كنت قد سلطت عليها سكيناً حادة . ثم قال لى هذه المباراة التى سأسردها عليك ، والتي سأظل اذكرها ما حييت وارجو أن يكون لها ذات الأثر في نفسك : « ان ما يبدو خشنا هو ما يتوهمه العقل كذلك او بمعنى آخر ، ان الأمر سبب لأنك تفكر انه صعب ، فلقد قررت في عقلك ان هناك عقبة ستسبب لك صعوبة . ان القوة التى تتقلب على هذه الصعوبة هى في عقلك . فاذا ما تصورت نفسك قادرا على رفع هذه الكرة من هذا الحرس ، وأمنت بذلك تماما ، فان عقلك سيستمع المرونة والتجاسس والقوة في عضلات جسمك ، بحيث تمسك بهذا المضرب بطريقة تمكنك من رفع هذه الكرة بضربة محكمة . فكل ما تحتاجه هو ان تثبت يمينك على الكرة وتوحى الى نفسك بانك قادر على رفعها من بين هذه الحشائش بضربة متقنة . انزع من داخلك التوتر ، واضرب بغبطة وقوة ، واذكر ان ما يبدو صعبا إنما هو امر ذهنى فقط » .

والى اليوم لا زلت أنكر هزة الفرح التى سرت فى اوصالى ، اذ اننى بشعور من القوة والقبطة ضربت الكرة فخرجت من الحرش واستقرت فى المكان الذى كنت ابعيه . وهنا يجب أن نذكر هذه الحقيقة بالنسبة لما يجابهنا من صعب : « أن ما يبدو خشنا إنما هو ما يتخيله العقل كذلك » .

إن الصعب الذى تجابهك حقيقة واقعة وليست خيالا ، ولكنها فى واقع الامر ليست صعبة كما تبدو ، وأهم عامل فى مجابهتها هو موقفك الذهنى تجاهها ، فأمن بأن الله القدير قد وضع فى داخلك القوة لتغلب على هذه الظروف الحرجة وذلك بأن تثبت عينيك على مصدر قوتك ، واكد لنفسك أنك عن طريق هذه القوة تستطيع أن تنجز ما تريد . آمن أن هذه القوة تستأصل منك التوتر وتفيض فى كيانك كله . آمن بهذا وسيفمرك الشعور بالنصرة . والآن الق نظرة أخرى على العقبة التى كانت تشغل تفكيرك ، فستجد أنها ليست مهولة كما كنت تظن .

قل لنفسك : « أن ما يبدو صعبا هو ما يتخيله العقل كذلك .. انى أنكر فى النصره وسأحصل عليها » . انكر هذه الوصفة دائما ، واكتبها على قصاصة من الورق ، وضعها فى حافظة نقودك ، والصقها على المرآة حيث تحلق لحيتك كل صباح ، ضمها على مائدتك وعلى مكتبك ، وتطلع اليها الى أن ترسب حقيقتها فى اعماق وجدانك وتتخلل ثنانيا عقلك ، والى أن تصبح الفكرة الإيجابية التى تملك عليك : « أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى » .

أن ما يبدو امرا صعبا او سهلا ، كما سبق واشرت ، يتوقف على تفكيرنا ازاءه . وهنا ننوه أن ثلاثة رجال هم الذين تركوا اثرا واضحا فى حياة الأمريكيين الفكرية — امرسون وثوريو ووليم جيمس — وإذا ما أتبع لك أن تحلل العقل الأمريكى حتى هذا التاريخ الحثيث ، فستجد أن فلسفة هؤلاء الثلاثة الرجال مجتمة ، هى التى خلقت عقله الجبار الذى لا تهزبه العقبات ، بل به يأتى « المستحيلات » بكهية لا تبارى .

وتعليم امرسون الأساسى هو أن قوة الهية تلمس الشخصية الانسانية وبذلك تفيض منها العظمة . أما وليم جيمس فقال ان أعظم عامل فى اي

مشروع يقوم به المرء هو ايمانه تجاهه . واما ثوريو فلخبرنا ان سر النجاح هو ان يتمسك المرء بصورة النتيجة المرجوة في داخل عقله ولا يرخيها .

ثم لا يفوتنا ان نذكر حكيما امريكا آخر هو توماس جفرسون الذى وضع لنفسه ، كما فعل فرانكلين ايضا ، سلسلة من القوانين ليسير بمقتضاها . وضع فرانكلين لنفسه ثلاثة عشر قانونا ليسير بمقتضاها يوميا ، اما جفرسون فقد وضع عشرة قوانين فقط ، وكان أحد هذه القوانين هو : « حاول أن تمسك الأشياء بالمقبض الناعم » أى علاج الأمور بالحسنى ، وفى رأى أن هذا قانون لا يقدر بشئ . ويعنى هذا أن تبأثر العمل أو تجابه المسموية بطريقة لا تستلزم كثيرا من المقاومة ، لأن هذه تولد احتكاكا فى ميكانيكية الجسم ، ولذلك أصبح ضروريا فى علم تركيب الآلات ، التغلب على الاحتكاك أو تقليله الى أبعد حد ممكن . والموقف السلبي تجاه مشكلة هو مجابهة الاحتكاك ، وهذا هو السبب فى أن السلبية تولد المقاومة العنيفة ، اما المجابهة الايجابية فهى أسلوب « المقبض الناعم » ، التى تتوافق مع نواميل هذا الكون ، وهى لا تواجه مقاومة قليلة فقط ، ولكنها تعمل على تنبيه وإثارة القوى المساعدة . وانه لأمر يدعو الى العجب أنه من المهد الى اللحد ، برهن استعمال هذه الفلسفة على نتائج باهرة فى أمور كان يمكن أن يكون المرء فيها مهزوما .

مثلا أرسلت الينا امرأة ابنها البالغ من العمر خمسة عشر ربيعا وقالت انها تريد « تقويته » اذ شغل بالها كثيرا لأنه لم يستطع الحصول على أكثر من ٧٠٪ فى دراسته ، ثم قالت متباهية : « ان هذا الولد له امكانيات عقلية جبارة » فسألناها : « كيف تعلمين ان له عقلية جبارة ؟ » فأجابت : « لانه ابنى ، وأنا قد تخرجت من الكلية بدرجة الامتياز » وبمدها دنا الولد منا طلبا ، فسألته : « ماذا دهك يا بنى ؟ » .

فأجابت : « لا أدري . لقد أرسلتنى أمى الى هنا لأتألمكم » . فعقبت قائلا : « حسنا أنك لا تبدو متحمسا لهذا اللقاء . ان أمك تقول أنك لم تحصل الا على ٧٠٪ » فأجابت : « نعم . هذا ما حصلت عليه فعلا ، وليس هذا هو الأربا فى الموضوع ، فأتنى قد حصلت على أقل من هذا المستوى فى بعض الأحيان » . فسألته : « أظن أنك تهلك عقلا متسارعا

يا بنى ؟ « فأجاب بشيء من الحرص : « ان امى تقول ذلك ولكنى انا لا ادرى . بل انى اعتقد انى بليد . فتنى اذاكر دروسى واحرص على مراجعتها فى المنزل ، ثم اغلق الكتاب واحاول ان استذكرها واكرر هذه العملية ثلاث مرات ، وي بعدها يدب الياس الى نفسى واقول اذا لم يفتح التكرار ثلاث مرات لادخل هذه المعلومات الى راسى ، فكيف اذن السبيل الى ذلك » ؟ .

ثم اتوجه الى المدرسة ظاننا اننى ربما اكون قد وعيتها ، وحينما ينادينى المدرس لاقول شيئا : « اقف جامدا ولا استطيع ان اتذكر شيئا ، وحينما ياتى وقت الامتحان ، اجلس على المقعد ، تتلبنى البرودة مرة والحاررة مرة اخرى ، ولا استطيع ان اجد الاجابة ، ولا لدرى لذلك سببا . اننى ادرك ان امى عالمة كبيرة ، واظن اننى لست كذلك » .

ان نموذج التفكير السلبي هذا ، بالاضافة الى شعور النقص الذى اثره فيه موقف امه ، كان له اثر بالغ عليه ، فجدد تفكيره . ان امه لم تستحطه قط ان يذهب للمدرسة لجرد الدرس وحلاوة الحصول على المعرفة ، ولم تكن حكيمة لدرجة ان تشجعه ليتنافس مع نفسه بدل الآخرين ، وكانت تصر دائما على ان يكرر هو ما كانت هى عليه من نجاح فى دراستها ، فلا غرابة اذا ما تجدد ذهنه تحت كل هذه الظروف .

تقدمت له بعض النصائح التى امانته ، وتلت له : « قبل ان تبدا مذاكرة دروسك ، اصبت لحظة وصل هكذا : « يارب ، اعلم ان لى عقلا ممتازا واننى استطيع ان اؤدى عملى » ، ثم استرح واقرا كتابك فى غير جهد كما لو كنت تقرا قصة ممتعة ، ولا تقراء مرتين الا اذا شعرت بالرغبة فى ذلك ، وما عليك الا ان تتقن انك نهمة من القراءة الاولى . وتخيل ان مادة القراءة تفوس فى اعماقك وتنمو وتفرخ . وفى الصباح التالى حينما تتوجه للمدرسة ، قل لنفسك : « ان لى اما مدهشة ، انها لطيفة وحلوة . ولكن لا بد انها كانت محبة للاطلاع لدرجة مزعجة حتى انها حصلت على هذه الدرجات العالية ، ومن ذا السذى يود ان يكب على الاطلاع بهذا الشكل ؟ ولا حاجة بى ان اتخرج بدرجة امتياز او خلافه ، فكل ما انا فى حاجة اليه هو ان اتخرج من المدرسة بدرجة لا بأس بها » . وفى الفصل حينما يدعوك المدرس ، ارفع قلبك فى صلاة سريعة قبل الاجابة . ثم آمن

أن الرب في هذه اللحظة سيرشد عقلك للكلام . وفي وقت الامتحان ، أكد لنفسك ، عن طريق الصلاة ، أن الله سيعينك لتدلى بالإجابات الصحيحة .

ولقد اتبع الولد هذه الإرشادات ، وماذا تظن كانت النتيجة في الفصل الدراسي الأول ؟ لقد كانت تسمعين في الملة . وأنا متأكد أن هذا الولد ، وقد اكتشف الطريقة العملية لفلسفة « أنا لا أؤمن بالهزيمة » سيميل جاهداً على استخدام هذه القوة الإيجابية في كل ظروف حياته .

واستطيع أن أتى ببراہین كثيرة على استعمال هذه الوصفة وكيف أنها شريت وجددت حياة الكثيرين إذ استخدموها ، لدرجة لا يسعها حجم هذا الكتاب . ولكثر من ذلك ، فهناك حوادث واختبارات في حياتنا اليومية، تبرهن على أنها ليست نظرية قط ولكنها عملية . ويريد مشحون بشهادات من أناس كثيرين ، سمعوا أو قرأوا، عما كتبت عن اختبارات الحياة المنتصرة ، تحركت فيهم المشاعر ليدلوا هم أيضاً باختبارات مشابهة في حياتهم .

ولقد وصلتني هذه الرسالة من أحد الأفاضل متحدنا عن أبيه كالآتي:
« كان أبى دائماً متجولاً ، فمرة كان يبيع أثلاً ومرة أخرى مصنوعات معدنية ، وفي بعض الأحيان مصنوعات جلدية . ولم يكن ليستقر على حال بل كان دائم التغير والتجوال ، وكنت أسمحه يقول لأمي أن هذه هي آخر مرة يقوم فيها برحلة لبيع هذا النوع من اللوازم الكتابية أو اللهبات الكهربائية أو أية سلعة يكون مشغولاً ببيعها آنفذاً ، وإن السنة القادمة ستحمل تغييراً في كل شيء وستتوقنا إلى الحياة الرغدة . وكانت له مرة فرصة لأن يعمل في شركة تنتج نوعاً من البضائع له سوق رائجة ولا يحتاج في توزيعه إلى كثير جهد ، ولكن أبى لم يكن لديه قط أى صنف من المنتجات يستطيع بيعه ، لأنه كان دائماً متوتراً ، يخشى من نفسه .

وفي يوم من الأيام أهدى زميل لأبى في المبيعات كتيبا صغيرا يحوى صلاة تتكون من ثلاث جمل ، وطلب إليه أن يكررها قبل أن يذهب لمقابلة أى عميل ، وجربها أبى فعلاً وكنت النتيجة مذهلة ، فقد باع ٨٥٪ من السلع في الأسبوع الأول وزادت النسبة بعد ذلك اسبوعاً بعد آخر حتى

وصلت في بعضها الى ٩٥ ٪ ، واستمر ابنى لمدة ستة عشر اسبوعا باع فيها لكل عميل تقدم اليه . ولقد قدم ابنى بدوره هذه الصلاة لـجـار آخرين وفي كل مرة كانت النتائج مذهلة . وهذه هي الصلاة : « اننى اؤمن اننى مقود بلرشد الهى . اننى اؤمن اننى ساسير دائما في الطريق الصواب . اننى اؤمن ان الله سيفتح طريقا حيث يظن انه لا يوجد طريق » . وقد جرب نـعـلا اناس كثيرون هذه الصلاة وحصلوا على نتائج باهرة .

اخبرنى مدير احدى المؤسسات عن طريقة انتصاره على كثير من الصعاب الى كانت تجابهه بأسلوب استنه لنفسه . كانت صموبته الكبرى ان لديه النزعة « ليفجر » صعوبة هينة ويجعل منها عقبة كاداء لا تغلب . ولقد أدرك انه يجابه صعابه بطريقة انهزامية . وعلم ان هذه العقبات ليست من الصعوبة كما تخيلها . وحيثما كان يقص على مسامعى حكايته ، خـاـمـرنى الشعور بان هذا الرجل قد عانى من تلك الصعوبة النفسية المعروفة بإزادة الفشل .

وقد استخدم طريقة غيرت اتجاهه ذهنى ، وبعد فترة من الزمن لاحظ نتائجها الواضحة في عمله . كانت طريقته ان يضع سلة مصنوعة من الأسلاك على مكتبه . وقد ثبت في هذه السلة بطلانة مكتوبا عليها هذه الكلمات : « كل شيء مستطاع لدى الله » ، وكلما غفت له معضلة تثير في نفسه الشعور بالهزيمة وتتخذ شكل صموبة كبرى ، كان يرمى بالذاكرة الخاصة بها في السلة المكتوب عليها : « كل شيء مستطاع لدى الله » ويتركها ليها لمدة يوم او يومين . ثم يقول الرجل : « انه لامر عجيب اننى حينما التقطت هذه المذكرات من السلة مرة اخرى لم اجد فيها اية صموبة على الإطلاق » . انه بهذه الطريقة قد صور لنفسه اتجاهها ذهنيا صحيحا ، اذ وضع المضلة بين يدى الله ، وبذلك حصل على القوة لمعالجتها معالجة طبيعية وبذا نال نجاحا مؤكدا .

وحيثما فرغ من قراءة هذا الفصل ارجوك ان تقول بصوت عال : « انا لا اؤمن بالهزيمة » واستمر مؤكدا لنفسك هذه الحقيقة حتى تتملك على كل مشاعرك .

الفصل التاسع

كيف نحطم عادة القلق؟

ليس من المحتم ان تكون فريسة للقلق . وما هو القلق على اى حال في أبسط صوره ؟ انه لا يعدو أن يكون حالة ذهنية غير سليمة ومخرية . وأنت لم تولد بهذه العادة الذميمة ، ولكك اكتسبتها، وبما انك قادر على تغيير أية عادة وإية حالة مكتسبة ، نفى استطاعتك ان تطرح القلق من عقلك . ولما كان العمل الهجومي المباشر أمرا أساسيا في عملية الطرح ، فان لديك وقتا مناسباً لتبدأ هجوما فعلا ، وهذا الوقت هو الآن . فلان دعنا نبدا في الحال نحطيم عادة القلق .

وانما نتساءل لماذا نجابه عادة القلق بهذه الاهمية ؟ وقد أوضح لنا السبب في ذلك الدكتور سميلى بلانتون (Smiley Blanton) طبيب الأمراض العقلية ذائع الصيت ، اذ قال : « ان القلق هو اعظم الاوبئة المتفشية في العصر الحديث » . ويؤكد عالم نفسى شهير : « ان الخوف هو افتك الاعداء عملا على تفكيك الشخصية الانسانية » . ويعلم طبيب آخر مشهور : « ان القلق من أخطر واشد الأمراض فتكا بالانسانية » . ويحدثنا طبيب آخر ان آلافا من البشر يقومون فريسة للمرض نسبة لهذا « القلق اللعين » . ولم يستطع هؤلاء المعذبون أن يتخلصوا مما يساورهم من قلق ، بل لقد وجد الهم طريقه الى نفوسهم مما نتج عنه الكثير من الأمراض والعلل . وتبين لنا الصفة التخريبية اللازمة للقلق من أصل

اشتقاق الكلمة نفسها اذ انها (في الانجليزية) مأخوذة من كلمة انجلو — سكسونية تعنى « يخفق » ، فاذا ما وضع احدهم اصابعه حول رقبتك وضيق عليك الخناق حتى كاد يمنحك من التنفس ، وبالتالي عطل غيضان القوة الحية في داخلك ، فان ذلك يمطيك صورة مؤلمة لما تفعله بنفسك حينما تتأصل فيك عادة القلق .

ويخبرنا الأطباء أن القلق ليس عاملا نادرا في مرض النقرس (داء المفاصل) . ففى تحليلهم لأسباب هذا المرض المتقش ، وجدوا ان العوامل الآتية او على الأقل بعضها ، تصاحب حالات مرض النقرس في جميع الاحايين : الكوارث المالية ، خيبة الامل ، التوتر ، الخوف ، العزلة ، الحزن ، الحقد المزمن ، والقلق المسادى .

تبل ان جماعة من الأطباء تحسوا مائة وستة وسبعين مديرا للانتاج ، متوسط اعمارهم اربعة واربعون عاما ، فوجدوا ان نصفهم مصاب بضغط الدم العالى او مرض القلب ، او القرحة . وقد لوحظ انه في كل حالة من حالات اولئك المساكين ، كان القلق عاملا بارزا فيها ، وواضح ان الرجل القلق لا ينتظر ان يمرض طويلا كالرجل الذى يتعلم كيف يتغلب على متاعبه وقلقه . وقد ظهرت مرة مقالة في مجلة الروتارى عنوانها : « ما المدة التى يمكن ان تعيشها » ؟ ويقول المؤلف ان قياس الضرر (سمنة الوسط) هو مقياس طول الحياة ، وتقول المقالة ايضا انك اذا اردت ان تعمر طويلا فحلاظ القوانين الآتية :

١ — كن هادئا .

٢ — اذهب الى الكنيسة .

٣ — تجنب القلق . وقد دلت الاحصائيات على ان اعضاء الكنائس يمرون اكثر من غير الاعضاء .

(فالاسلم لك ان تنضم الى الكنيسة اذا لم تكن ترغب في ان تموت صغيرا) وان المتزوجين يعيشون اكثر من العزاب ، وقد يرجع هذا الى ان المتزوجين يتقاسمون الهموم بينما الاعزب يتحملها منفردا .

وقد قام مرة خبير في الاعمال بدراسة أربعمائة وخمسين شخصا تجاوزا المائة عام من العمر ، فوجد انهم عاشوا هذه السن الطويلة فانهم بحياتهم للأسباب الآتية :

- ١ — كانوا على الدوام يعملون .
- ٢ — كانوا معتدلين في كل شيء .
- ٣ — كانوا يأكلون خفيفا فلم يتخموا جوفهم .
- ٤ — كانوا يستمتعون بالحياة .
- ٥ — كانوا يأوون الى فراشهم مبكرين ، وكذلك يستيقظون مبكرين .
- ٦ — كانت قلوبهم خالية من القلق والخوف ، وخصوصا الخوف من الموت .
- ٧ — كانت عقولهم صافية ولهم إيمان بالله .

الم تسمع بعضهم يقول : « أكاد أكون مريضا بالقلق » ويضيف ضاحكا : « ولكنى لا أظن أن القلق يمكن أن يجعلك مريضا » . ولكن هنا موضع الخطأ . فإن القلق فعلا يمرض .

قال الدكتور جورج كرايل (GEORGE W. CRILE) الجراح الأمريكى الشهير : « اننا لا نطلق فقط في عقولنا بل أيضا في تلويثنا ومخاضنا وأحشائنا . ومهما تكن أسباب الخوف والقلق فاننا نلاحظ التأثير دائما على خلايا الجسم وأنسجته وأعضائه » . ويقول الدكتور ستانلى كوب (STANLEY COBB) عالم الأعصاب : « للقلق علاقة وثيقة بأمراض الفقرس الروماتيزمية » . وصرح مؤخرا أحد الأطباء أن وباء من الخوف والقلق يجتاح هذه البلاد ، ثم أضاف : « أن جميع الأطباء لديهم حالات من المرض سببها المباشر هو الخوف ، وضاعف من هولها القلق والشعور بالخطر » .

ولكن لا تبال ، ففى امكانك ان تغلب على متاعبك ، فان هتسبك
علاجاً يفتك خلاصاً اكيدا ويساعدك على ان تحطم عادة القلق ، واولى
الخطوات التى نأخذها ازاء هذا التحطيم هو ان تؤمن فقط بانك قادر على
ذلك ، فان كل ما تؤمن بانك قادر عليه ، فانك ستفعله حتما بمعونة الله .
وعاندا اقدم لك طريقة عملية تساعدك على انتزاع القلق غير الطبيعى من
مجرى حياتك واختبارك : مارس افراغ عقلك يوميا ، وانسب وقت لذلك
هو قبل ان تهجع فى فراشك ليلا ، حتى لا تجتر اتعابك وآلامك فى فترة
النوم ، اذ فى هذا الوقت بالذات تنزع الافكار الى ان تغوص فى اعماق العقل
الباطن ، ولذلك فان الخمس دقائق التى تسبق النعاس لها اهمية خاصة
لانه فى هذه الفترة القصيرة يكون العقل الباطن فى اشد حالات الاستسلام
لاية احياءات والاستعداد لامتصاص اية آراء يمكن ان توجد فى العقل الواعى
آنذا . فعملية نزح العقل وتفرغه من الاهمية يمكن عظيم للتغلب على
القلق ، لاننا اذا لم نفرغ افكار الخوف فانها تند العقل وتعملل نبض القوى
العقلية والروحية ، ولكن مثل هذه الافكار يمكن تفرغها وعزلها يوميا ،
وبذلك لا تتاح لها فرصة للتجمع ولكى تفعل ذلك عليك ان تستخدم
خيالا خلاقا بان تخيل انك فعلا فى عملية تفرغ لسا فى عقلك من الهوم
والمخاوف ، وتتصور ان جميع افكار القلق تتسرب بعيدا عنك كما تتسرب
المياه من حوض رفعت عنه صلبته . وكرر هذا التاكيد فى أثناء تخيلك هذا
قائلا : « اننى الآن ، بمعونة الله ، افرغ ما فى عقلى من كل مشاعر القلق
والخوف والخطر » .

كرر هذا ببطء خمس مرات ، ثم اصف : « اننى اؤمن ان عقلى
الآن قد افرغ من كل مشاعر القلق والخوف والخطر » كرر هذه العبارة
خمس مرات ، وفى اثنتائها ارفع لنفسك صورة ذهنية لعقلك مفرغا فعلا
من كل هذه المشاعر ، ثم اشكر الله الذى خلصك من الخوف وبعد ذلك
استسلم للنوم .

وحينما تبدأ هذه العملية العلاجية ، عليك ان تستخدم هذه الطريقة
اتفة الذكر ، فى الضحى وفى العصر كما فى وقت ايلك للفراش . واركن
الى مكان هادىء لمدة خمس دقائق لهذا الغرض ، ثم مارس هذه العملية
باخلاص وامانة ، وستلاحظ نتائجها المفيدة بعد وقت ليس بطويل . ويمكنك

ان تجنى ثمارا عملية اذا تخيلت نفسك ماذا يدك الى عقلك ، منتزعا منه هومك ، الواحد بعد الآخر .

ويمتاز الطفل عن البالغ في هذا المضمار اذ انه يملك هذه المهارة في التخيل ، فهو يستجيب سريعا لنسيان الاذى وطرح الخوف عندما تطبع قبلة على جبينه ، لان هذه العملية البسيطة تلتى ثمارها مع الطفل ، لانه يعتقد فعلا ان هذا هو الحل ، وان ما مثل له ، هو الحقيقة بعينها ، ولذلك يقتنع ان هذا هو نهاية الامر . فتخيل ان مخاوفك تتفرغ من عقلك ، وهذا التخيل سيصبح في وقته حقيقة مؤكدة .

ان التخيل مصدر للخوف ، ولكنه في نفس الوقت قد يصبح علاجاً للخوف ، « فالتخيل » هو ان تستخدم صورا ذهنية لبنى نتائج حقيقية . وهذا اجراء فعال ومذهل ، فليس الخيال هو بالضرورة استخدام الوهم ، فكلمة الخيال مشتقة من فكرة التخيل ، او بمعنى آخر انك تكون مسورة اما للخوف او للتخلص من الخوف . فما تصوره اى تتخيله ، يصبح آخر الامر حقيقة اذا ما تمسكت به في عقلك بايمان كاف ، ولذلك احرص ان تصور نفسك مخلصا من القلق ، وعملية النزح هذه ستززع من افكارك المخاوف غير الطبيعية ، ومع ذلك فليس افراغ العقل وحده كافيا ، اذ انه لا يمكن ان يستمر فارغا لفترة طويلة بل يجب ان يملأه شىء ما ، ولا يمكن ان يكون في حالة فراغ ، ولذلك فحينما تفرغ عقلك ، حاول ان تملأه من جديد بالفكر الايمان والرجاء والشجاعة والتوقع . قل بصوت عال مثل هذه التوكيدات : « الله الآن يملأ عقلى بالشجاعة والسلام والثقة الهادئة . الله يحفظنى الآن من كل ضرر ، وهو الآن يقودنى سواء السبيل ، وسينقذنى من المازق الذى أنلفيه » .

وداوم ست مرات يوميا على ان تزحم عقلك بمثل هذه الافكار الى ان يمتلىء بها ويفيض وفي الوقت المناسب ، ستجد ان لفكر الايمان هذه تطرد القلق الى خارج . ان الخوف هو اقوى الافكار فاعلية باستثناء واحد ، وهذا الاستثناء هو الايمان . فالايان دائما له الغلبة على الخوف ، ولا يستطيع هذا قط ان يقف امامه . فحينما تداوم ، يوما بعد آخر ، على ان تملأ عقلك بالايمان ، قلن يجد الخوف في النهاية مكانا له يستقر فيه ،

وهذه حقيقة هامة يجب الا تغريب عن الذهن . فاذا ما امتلكت الايمان ،
فستصبح لك السيادة تلقائيا على الخوف .

وهكذا تكون العملية بأن تفرغ عقلك وتسلمه لنعمة الله ، ثم تحاول
ان تملأه بالايمان . وفي الوقت المناسب ستجد ان تجمعات الايمان تطرد
الخوف الى خارج . ولن يفيدك شيئا ان تقرا هذه المقترحات ، واذا لم
تمارسها عمليا ، والوقت المناسب لممارستها هو الآن بينما تفكر فيها وتشعر
انك مقنع بان العمل الاول في تحطيم عادة القلق هو ان تفرغ عقلك يوميا
من الخوف وتلأه يوميا ايضا بالايمان . ان الامر من البساطة الى هذا
الحد . فنعلم ان تكون ممارسة للايمان الى ان تصبح خبيرا فيه . وبذلك
تضمن ان الخوف لا يمكن ان يسلكك .

ولا نستطيع ان نؤكد بالقدر الكافي على اهمية تحرير عقلك من
الخوف ، فاذا ما حشيت شيئا لمدة طويلة ، فلن هناك امكانية حقيقة أنك
بهذا تعمل على اتمامه فعلا . ويحوى الكتاب المقدس في هذا الصدد ،
حقيقة مروعة لم يسبق لها مثيل : « لاني ارتعبا ارتعبت فانتاني ، والذي
نزعت منه جاء على » (اى ٣ : ٢٥) وبالطبع سيجيء ، فاذا ما كنت تخاف
شيئا باستمرار ، فأتك تعمل على خلق الظروف الملائمة لاتيان هذا الذي
تخاف منه ، وتهيئ الجو الذى تتميق فيه الجذور وتنمو ، وبذلك تجلبه
على راسك .

ولكن لا تنزعج فان الكتاب المقدس يردد ايضا حقيقة اخرى هامة :
« بحسب ايمانكما ليكن لكما » ومرة تلو الاخرى ، يعيد على مسامعنا
القول : « لو كان لكم ايمان ... لا يكون شيء غير ممكن لديكم » وهكذا
اذا حولت عقلك من الخوف الى الايمان ، فأتك ستعمل على هدم هدف
الخوف ، ونحقق ببله هدف الايمان . فاحط عقلك بهذه الإنكار النظيفة،
إنكار الايمان لا الخوف وبذلك تتغلب على عادة القلق . ملأ عقلك بالايمان،
وبذلك تحصل على نتائج الايمان التويم ، لا الخوف الذميمة .

ومن الضروري استخدام الاساليب الاستراتيجية في الحملة ضد
عادة القلق ، فالمهجوم الامامى المباشر على القلق عامة يفرض هزيمته

قد يكون أمرا صعبا ، ولذلك فمن المستحسن اتباع خطة حكيمة لهزيمة التحصينات الخرجية واحدا بعد آخر ، وبذلك تطبق تدريجيا على رأس الأعمى نفسها . ولكي تقرب هذه الفكرة الى الأذهان ، لنبدأ بتقطيع اوصال الهموم الصغيرة المثبتة في أعلى أغصان المخاوف ، وهكذا نواصل التقطع تدريجيا الى ان نصل الى الجذع الرئيسى نفسه .

كانت لدى في مزرعتى شجرة كبيرة ، اضطرت الى تقطيعها بكل أسف . والواقع ان استئصال شجرة عجوز يغم القلب حزنا واسى . ولما جاء العمال بالمنشار الكهربائى ، توقعت ان يبدأوا بتقطع الجذع الرئيسى المثبت فى الأرض ، ولكنهم أحضروا سلما وبدأوا بتقطيع الأغصان الصغيرة ، ثم الأكبر منها ، ثم أخيرا الجزء الأعلى من الشجرة ، وكل ما بقى بعد ذلك ، كان الجذع الأوسط الضخم ، وبعد لحظات قليلة قطعوه ، وبذلك كانت الشجرة مسجاة على الأرض فى صفوف أنيقة من الأخشاب الصغيرة وكانها لم تصرف خمسين عاما فى النمو . وقد عقب الرجل الذى قام بعملية التقطع قائلا : « لو أننا بدأنا بجذع الشجرة الكبير أولا ، قبل ان نشذب أطرافها ، لحطبت اشجارا أخرى مجاورة لها عند سقوطها ، ولذلك فالطريقة المثلى هى ان تقطع الشجرة الى أصغر حجم ممكن » .

ان شجرة القلق الضخمة التى ترمعت داخل شخصيتك على مر السنين ، يمكن معالجتها بتشذيبها الى قطع صغيرة بقدر الإمكان ، وهكذا فمن المستحسن ان تقطع اوصال الهموم الصغيرة ، وتتجنب التعميرات الدالة على القلق ، فمثلا قل الكلمات التى تشير الى القلق فى أحاديثك ، فقد تكون الكلمات نتيجة لما يساورك من قلق ، ولكنها فى نفس الوقت تد تخلق القلق ، فحينما يتبادر الى ذهنك فكر عن القلق ، بلدر سريعا بانتزاعه وضع مكانه فكرا عن الإيمان وتعبيرا له ، فمثلا حينما تقول : « انى قلق ولن أستطيع اللحاق بالقطار » فمليك فى هذه الحالة ان تصحو مبكرا حتى يكون لديك الوقت الكافى ، وكلما كان انشغالك اقل تمكنت من البدء فى الميعاد ، لأن العقل الهادى منظم ويستطيع ان ينظم الوقت .

حين تستاصل الهموم الصغيرة ستصل تدريجيا الى الجذع الرئيسى للقلق ، وفى هذه الحالة ستستطيع بالقوى الحرة التى تمتلكها ان تنتزع القلق_الاصيل ، أى عادة القلق من حياتك .

أدلى الى صديقي الدكتور دانيال بولنج (Daniel A Poling)
بافتراض ثمين فقال انه في كل صباح ، قبل ان يغادر فراشه ، يردد كلمتي
« انى اؤمن » ثلاث مرات ، وهكذا يبدأ يومه بأن يكيف عقله بالايمان الذى
يستمر معه طيلة الوقت ، ويتقبل عقله هذا الاقتناع بأنه بالايمان سوف
يغلب على كل العضلات والصعاب التى تجلبه خلال اليوم . فهو يبسدا
يومه بفكر ايجابى خلاق يغمر به عقله . انه « يؤمن » ومن الصعب ان
نعيق انسانا بفهم الايمان قلبه .

وفى احد احاديثى التى القيتها بالذبياع ، تحدثت عن طريقة الدكتور
بولنج ، الا وهى : « انى اؤمن » ، وبعده تلقيت رسالة من سيدة اعترفت
لى انها لم تكن نراهى ديانتها بدقة ، ثم اضافت ان بيتها كان مليئا بالخصام
والنزاع والقلق والتعاسة ، وقالت ايضا ان زوجها كان يعيب الضرر لدرجة
نؤذى صحته ، وكان يلزم الدار طيلة يومه ، دون عمل ، وكان يشكو
منذرا انه لا يستطيع ان يجد وظيفة . ثم ان حواء هذه السيدة كانت تعيش
معه ، وكانت كثيرة الانتحاب والشكوى من أوجاعها وآلامها التى لا تنقطع ،
ثم عقت السيدة قائلة ان طريقة الدكتور بولنج وقعت من نفسها موقعا
حسنا . وعزمت على أن تجربها ، وهكذا حينما استيقظت فى الصباح ،
أكدت لنفسها قائلة : « انى اؤمن . انى اؤمن . انى اؤمن » ثم قررت فى
رسالتها مبتهجة : « لم يمر على استعمالى هذه التجربة سوى عشرة
ايام حتى رجع زوجى ذات مساء وأخبرنى انه وجد عملا يدر عليه ثمانين
دولارا اسبوعيا . ثم قرر انه سيمتنع كلية عن الشراب واعتقد انه يعنى
ذلك ، ثم الاعجب من ذلك ان حوائى قد انتظمت تماما عن التأوه والشكوى
من آلامها وأوجاعها . ان ما حدث فى بيتى يشبه الاعجوبة ، نكل ماكان
يساورنا من هموم على وشك أن يتبدد » ان الأمر حقيقة يبدو كما لو كان
سحرا ، ولكن هذه المعجزة تتكرر كل يوم فى حياة اناس كثيرين ينتقلون
من افكار الخوف السلبية الى افكار الايمان والمواقف الايجابية .

كان لصديقى الطبيب المرحوم الفنان هوارد كرسى (Howard -
C. Christy) اساليب كثيرة صائبة لمحاربة القلق ، ونادرا ما عرفت
رجلا مليئا بالسرور والبهجة فى الحياة مثله ، اذ كان يتمتع بسلام لايتهر
وكانت سماعته طاغية تشع على الآخرين .

ولكنيسة تقليد درجت عليه وهو ان ترسم صورة لراعيها في أثناء خدمته فيها ، وتعلق هذه الصورة في بيته الى ان ينتقل من هذا العالم فتسفرجهما الكنيسة وتضمها الى مجموعة صور سلفيه من الرعاة . وغالبا ما يقرر مجلس شيوخ الكنيسة وشمامستها الوقت الذي ترسم فيه هذه الصورة حينما يكون الراعي في أوج قوته (ولقد رسمت صورتي منذ بضع سنين مضت) وحينما جلست قبالة مستر كريستى سألته : « يا هوارد ، الا تعلق أبدا » ؟ فقال : « لا ، اننى لا أؤمن بالقلق » . فمقبت قائلا : « حسنا . ان هذا سبب بسيط لعدم القلق » والواقع انه يبدو لى سببا سهلا للغاية — فانك اذ لا تؤمن به ، فانك لاتنزع بين برائته » ، ولكنى اعدت السؤال : « ألم تعلق قط طيلة حياتك ؟ » فأجابني : « حسنا . نعم لقد حاولت ذلك مرة . فقد لاحظت ان كل شخص يقلق ، فقلت في نفسي لابد اننى محروم من شيء ما ، وهكذا قررت في يوم من الايام ان أجرب هذا الشيء وعينت لذلك يوما وقلت : « سيكون هذا يوم تلتى » وقررت ان استقصى حقيقة القلق وابذل شيئا من الجهد في سبيل تقصى هذا الامر .

وفي المساء السابق لذلك اليوم المحدد ، ذهبت الى فراشي مبكرا حتى استمتع بقسط وافر من النوم لا أقدر ان اقوم باكبر جهد ممكن من القلق في اليوم التالي . واستيقظت في الصباح وتناولت افطرا شهيا — اذ لانتطيع ان تعلق بشدة ومعذك خالية — ثم بعد ذلك عزمت على ان ابدا القلق . وقد حاولت جاهدا ان اقلق الى حوالى منتصف اليوم ، ولكنى لم استطع ان اتبين له رأسا من عقب . لم اسشعر له معنى ولذلك تخليت من الفكرة . ثم ضحك ضحكة من تلك الضحكات التى تضى أثرها على الآخرين .

فسألته : « لابد ان لك وسيلة اخرى للتعلم على القلق » ، وكانت له وسيلة مطلقا ، وقد تكون أنجع الوسائل جديما ، وهانذا اطلوها عليك ، قال : « فى كل صباح اصرف ربع ساعة أملا فيها عقلى بالله لدرجة الفيضان وحينما يمتلئ العقل بالله فلا مجال للقلق وحينما أملا عقلى تماما بالله كل يوم ، فاننى استمتع ببقية اليوم على أحسن ما يكون » : لقد كان هوارد كريستى غنايا بفرشاة ولكنه كان ايضا لا يقل مهارة فى فن الحياة لأنه استطاع ان يكشف حقا عظيما ويبسطه الى عناصره الأولية ، الا وهو ان العقل

يفيض دائما بما سبق وأوحيت به اليه . فلماذا عقلك بالأفكار عن الله بدل
أفكار المخاوف ، فسترجع اليك أفكار الإيمان والشجاعة .

إن القلق عملية هدامة تشغل العقل بأفكار مناقضة لحبة الله وعنايته .
هذا هو القلق أصلا . وعلاجه أن تملأ عقلك بأفكار عن قوة الله وعنايته
وصلاحه . فاصرف خمس عشرة دقيقة يوميا ملأنا عقلك بالله للدرجة
الفيضان ، واشحن هذا العقل بفلسفة « أنى أؤمن » وبذلك لن تترك فيه
مجالا لياوى أفكار القلق والحلجة الى الإيمان . إن كثيرين من الناس
يفشلون في التغلب على ما يصادفهم من صعاب كالقلق مثلا ، لأنهم بعكس
هوارد كريستى يسبحون للصعوبة أن تتضخم أمامهم ولا يهاجمونها
بأسلوب فنى بسيط . أنه إن المدهش حقا أن أصعب مشاكلنا الشخصية
كثيرا ما تستسلم خاضعة إزاء منهج غير معقد لمقاومتها ، ويرجع هذا الى
أنه ليس كافيا أن تعرف فقط ما يجب عمله إزاء الصعاب ، بل يجب أن
تعرف أن تعمل ما يجب عمله تباهيا ، ويكون السر في أن نبتكر وسيلة للهجوم
ونداوم على استخدامها ، لأننا بذلك نوحى الى عقولنا بقيمة جهادنا
الفعال ، باستمرار استخدام هذه الوسيلة ، ونستجلب القوى الروحية
التي تؤثر في المعضلة بشكل مفهوم ومصلح للاستعمال .

واحسن مثال لهذه الاستراتيجية للتغلب على القلق هو ما ابتدعه
أحد رجال الأعمال ، فقد كان يقلق بشكل مريع وكان بذلك يسرع الخطى
نحو حالة محزنة لأعصاب خربة وصحة معتلة . وكان نوع قلقه ينحصر في
شكه فيما إذا كان ما قاله أو ما فعله صوابا ، ولذلك فقد كان يعيد التفكير
في أية قرارات يتخذها ، الى أن وهنت أعصابه .

وكان هذا الرجل خبيرا في الفحص التشريحي ، وكان يمتاز بالمهارة
والدقة ، وقد تخرج من جامعتين بدرجة الشرف من كل منهما . فاخترت
عليه أن يتبع خطة سهلة في حياته وذلك بأن ينسى يوما انتهى ويستقبل
الجديد ، وشرحت له فائدة وفاعلية مثل هذه الوسيلة الروحية . وأنها
لحقيقة لا تقبل الشك أن العقول الكبيرة تملك القدرة على تبسيط الأمور ،
أى أنها تستطيع أن تبتكر لنفسها وسائل سهلة ، وعن طريقها تعمل

الحقائق الهامة وتؤتى ثمرها . وهذا ما فعله الرجل ازاء متاعبه ، ولاحظت أنه تحسن فعلا وسألته عن ذلك فقال : « نعم ! لقد اكتشفت السر أخيرا وظهر أثره معى بوضوح » ثم قال لى انى اذا زرته فى مكتبه قرب نهاية النهار فسيرينى تلك الوسيلة التى اتبعها للتغلب على ما كان يساوره من قلق .

وذات مساء تحدث الى بالتليفون ودعائى لتناول العشاء معه ، فذهبت اليه فى مكتبه ساعة الخروج فآخذ يشرح لى كيف حطم عادة القلق وذلك باتباعه « طقسا سهلا » قبل أن يغادر مكتبه كل مساء ، وكان هذا الطقس فريدا فى ذاته حقا وترك فى نفسى اثرا كبيرا .

وحينما التقطنا قبعاتنا ومعاطفنا وهبنا بالخروج ، لاحظت سلة للمهملات بجانب الباب يعطوها تقويم من ذات الورقة الواحدة عن كل يوم من أيام السنة ، وهذا التاريخ اليومى مطبوع بالخط العريض ، فأنشأر صديقى الى التقويم وقال : « والآن سأبدا ممارسة الطقس المسائى الذى ساعدنى على أن احطم عادة القلق » ، ثم مد يده وانقرع الورقة الخاصة بتاريخ ذلك اليوم وطواها على شكل كرة صغيرة ، وقد كنت اتأمل باعجاب أصابع يديه وهو يفتحها على مهل ويسقط من بينها « اليوم » فى سلة المهملات . ثم اغمض عينيه وحرك شفتيه ففهمت أنه كان يصلى ، فسمعت احتراما لهيبة الموقف .

ولما انتهى من صلاته قال بصوت عال : « آمين . حسنا . لقد انتهى اليوم ، والآن لنخرج ونستمتع بالحياة » . وفى طريقنا سألته : « هلا أخبرتنى ما صليته هذا المساء ؟ فضحك ثم قال : « لا اظننها من نوع صلواتك » ولكنى تحدثت عليه فقال :

« حسنا . ان صلاتى شىء بهذا المعنى : يارب لقد وهبتنى هذا اليوم ، ولم أطلبه ، ولكنى مسرور اذا أعطينته لى ، ولقد عملت جهدى فى اثرائه وانت ساعدتنى ، ولذلك فأتى شكر لك ، ولقد ارتكبت خلاله بعض الأخطاء ، وذلك حينما اشحت بوجهى عن نصحك وأرشادك ولذلك

فانى آسف واملب صفحك . ولكنى ايضا فى نفس الوقت حققت انتصارا ونجاحا ، فاقبل شكرى لارشادك لى . والآن يارب ، سواء فشلت أم نجحت ، انتصرت أم انهزمت ، فلقد انتهى اليوم وقد انجزت فيه ما استطعت ، وهانذا أردت لك مرة ثانية . آمين « وقد لا تكون هذه صلاة بالمعنى المفهوم للصلاة ولكنها كانت ذات اثر فعال دون شك . فلقد مثل انتهاء اليوم تمثيلا صحيحا وحيا ، وثبت وجهه نحو المستقبل ، موقعا أن يجيد عمله فى اليوم التالى ، وبذلك اتبع نفس الوسيلة التى يستخدمها الله عند انتهاء النهار اذ أنه يسدل عليه ستارة سوداء فى شكل الليل . وهكذا طوى الرجل يومه بكل ما فيه من فشل ونجاح ، وبما ارتكبه من اخطاء او اناه من حسنات ، ولم يعد لهذه جميعها أى سلطان عليه .

وبذلك تخلص من كل هموم الامس ، وبهذه الوسيلة استخدم الرجل انجع وصفة لمحاربة القلق والتغلب عليه والتى تصفها هذه الكلمات « ... ولكنى افعل شيئا واحدا ، اذ انا انسى ما هو وراء وامتد الى ما هو قدام . اسمى نحو الغرض لاجل جمالة دعوة الله العليا فى المسيح يسوع » (فيلبى ٣ : ١٣ : ١٤) .

قد تعن لك بعض الاساليب العملية لمحاربة القلق فارجو ان تخبرنى بها بعد ان تجربها وتختبر نعمها ، لانى اعتقد أننا جميعا الذين نهتم بتحسين النفس الانسانية ، طلاب فى معمل الله الروحى العظيم ، ولذلك فنحن نتضافر لانتاج وسائل عملية للحياة الناجحة . ولقد تلقيت رسائل كثيرة من كل انحاء العالم من اناس جربوا طرقا ووسائل عملية وحصلوا على نتائج مرضية ، وانا بدورى احاول ان ابسط هذه الوسائل ليتمتع بها الآخرون عن طريق الكتب والمجلات والمصحف والمذياع والتليفزيون ووسائل الاعلام الاخرى ، وبذلك يتسنى للكثيرين من الناس ان تكون لديهم المدة للتغلب ، لا على القلق فقط ، بل ايضا على الصعاب الاخرى .

ولكى نختم هذا الفصل بطريقة تعنيك على البدء الآن فى العمل على تحطيم عادة القلق ، فهانذا أقدم لك وصفا مكونة من عشر نقاط :

١ - قل لنفسك : « ان القلق عادة ذهنية ذميمة ، وفي استطاعتي ان اغير اية عادة بمعونة الله » .

٢ - انك اصبحت قلقا لانك مارست القلق ، ولذا تستطيع ان تتحرر من القلق بممارسة عكسه ، الا وهى عادة الايمان القوى ، فبكل ما تملك من قوة ومثابرة ، ابدا ممارسة الايمان .

٣ - كيف تمارس الايمان ؟ ابدا كل صباح ، قبل ان تغادر فراشك بالقول : « انى اؤمن » ثلاث مرات .

٤ - صل ، مستعملا هذه المنيعة : « اضع هذا اليوم وحياتي واحبائى وعملى بين يدى الله ، وفي يدى الله لا يوجد شر بل خير ، ولذلك فكل ما يحدث ، وبها تكن النتائج ، فهى خير . فاذا كنت بين يدى الله ، فهى اذا ارادته وهى على الدوام سالحة » .

٥ - حاول ان تتحدث شيئا ايجابيا عن كل ما كنت تتحدث عنه من قبل سلبيا . ليكن كلامك دائما ايجابيا . ممثلا لا تقل : « سيكون هذا يوم شسوما » ، بل قل : « سيكون هذا اليوم مجيدا » ، لا تقل : « لن استطيع انجاز هذا العمل » بل قل : « اننى بمعونة الله سانجز هذا العمل » .

٦ - لا تشترك قط في حديث عن القلق ، بل ليتخلل الايمان جميع احاديثك . ان جماعة تتحدث متشائمة ، تعدى الآخرين وتضنى عليهم شعورا بالسلبية ، ولكنتك اذا تحدثت عن الامور متفائلا فانك تغير هذا الجو المقبض ، وتجعل كل امرئ حولك يشعر بالرجاء والسعادة .

٧ - ان احد الاسباب الداعية لقلقك هو ان عقلك مغمور بمشاعر الخوف والهزيمة والكتابة . ولكي تحيط هذه الافكار ، امسحها الكنسل المقدس وضع خطا تحت كل عبارة تتحدث عن الايمان والرجاء والسعادة والمجد والبهاء ، وحاول ان تحفظها على ظهر قلب . وكررها مرات كثيرة الى ان تتمكن هذه الافكار الخلاقة من ان تغمر عقلك الباطن ، وحينئذ سيردها اليك فى شكل تناول ، لا قلق او تشاؤم .

٨ - ثم صدقاتك بأناس متفائلين واحط نفسك بالخلان الذين يفكرون ايجابيا ، وينجم عن افكارهم ايمان ، ويعاونون على اشاعة جو متفائل ، فهذا يساعد على تنبيه مشاعر الايمان في داخلك .

٩ - حاول ان تساعد الآخرين على التخلص من عادة القلق فائك اذ تساعد شخصا على التغلب على هذه العادة تكتسب في نفس الوقت قوة اكبر للنصدي لها :

١٠ - صور نفسك ، في كل يوم من ايام حياتك ، أنك تعيش في شركة وعشرة مع الرب يسوع المسيح ، فاذا كان هو سائرا بجانبك ، فهل يمكن ان تقلق او تخاف ؟ وهكذا قل لنفسك : « ان يسوع معي » ثم ردد بصوت عال : « وانا دائما معه » ثم غير هذه العبارة بحيث تقول : « ان يسوع الآن معي » ورددتها ثلاث مرات كل يوم .

الفصل العاشر

القوة لحل العضلات المتوترة

أود أن أحدثك عن أناس محظوظين وجدوا الحل السليم لعضلاتهم. فلقد اتبعوا خطة سهلة ولكنها عملية وكانت النتيجة في كل حالة سعيدة ومرضية . ولا يختلف هؤلاء الناس عنك في شيء . فلقد جابتهم نفس العضلات والمصاعب التي تجلبك ، ولكنهم اكتشفوا وصفا ساعدهم على إيجاد الحل الموفق السعيد لهذه العضلات . ولذلك لماذا جريت أنت هذه الوصفة فستحصل على نتائج مماثلة .

دعنى أولا أقص عليك قصة رجل وزوجته ، تربطني بها صداقة قديمة . فلمدة سنين طوال جاهد الزوج ويدمى وليم في عمله الى أن وصل أخيرا الى المركز الثاني في الشركة التي يعمل بها ، وكان ينتظر أن يحتل مركزا الرئاسة متى أحيل رئيسها الى التقاعد ، ولم يكن هناك ما يحصل دون تحقيق مطبحة هذا ، فقررت وتدريبه وخبرته كانت تؤهله لاحتلال المركز ، وفوق ذلك كانت الدلائل تشير الى انه المرشح لذلك .

ولكن لما خلا المنصب ، جاء بشخص آخر من الخارج وملاه :

وحدث انى وصلت الى مدينتها بعد وقوع هذه الصدمة بتقليل ، فوجدت زوجها ملى في حالة ثورة عارمة .

وفي أثناء تناولنا للعشاء كانت تنفوه بهرارة وحقد عسا تريد « أن
تقوله للمسؤولين في هذه الشركة » .

ولقد تركز اثر هذا الفضل الذريع والاذلال وخيبة الامل في صورة
غضب جارف صبته على وعلى زوجها .

ولكن ولیم ، كان على عكسها تماما ، هادئا سلكا ، وتقبل الهزيمة
والخيبة والارتباك في شجاعة نادرة لانه كان رجلا غاضلا ، ولذلك لم يكن
شينا يدعو للدهشة أن يكبت عواطفه ولا يفضب .

أما مارى فقد كانت تريد أن يستقيل في الحال ، وكانت تحرضه
قائلة : « حدثهم بكل ما يعتل في نفسك وافض في الحديث ثم بعد ذلك قدم
استقالتك » ولكنه لم يكن راغبا في اتخاذ هذا الاجراء ، بل كان يعقب ظلالا
انه قد يكون هذا الترتيب لخير ، بل انه عزم أن يعمل جاهدا لينسجم مع
الرئيس الجديد ويقدم له كل عون ممكن .

وقد كان هذا التفكير صعبا دون شك ، ولكن الرجل قضى وقتا
طويلا في خدمة هذه الشركة حتى أصبح لا يجد لذة في العمل في مكان آخر ،
وعلاوة على ذلك فقد شعر انه وهو في المركز الثاني ستنزل الشركة في
حاجة اليه . وهنا التفت الى الزوجة وسألني ماذا كان يمكن أن افعل
أنا لو كنت في هذا الموقف . فأجبتها أنني كنت بدون شك اشعر مثلها بالخيبة
والآلم ، ولكنني في نفس الوقت لا ادع الحق يتسرب الى قلبي لأن الكراهية
لا تهريء الروح فقط ، ولكنها أيضا تشوش التفكير .

ثم اقترحت أن ما نحتاجه الآن لحل هذا الاشكال هو الارشاد الالهي
والحكمة النازلة من فوق ، لأننا ننظر لهذا الأمر من وجهة نظرنا العاطفية ،
وبذلك لا يتسنى لنا تقليبه على وجوهه بطريقة واقعية ومنطقية . ولذلك
اقترحت أن نظل صامتين لبضع دقائق لا يتحدث أحد منا بأي شيء ، بل
نصمت في روح الشركة والصلاة متجهين بتفكرنا الى ذاك السدى قال :
« حيثما اجتمع اثنان او ثلاثة باسمي فهناك اكون في وسطهم » (متى ١٨ : ٢٠)

١٥٤ ويستأجرون بالارواح العوانة وهو صبي المرسود

فلا يقال « ألم تر أنه الله يعطى هذا يسوع والذين ما يلوون هذه الكلمة الإلهية »
٧١ لا يصح الإلهو سادس ولا أدب منه ذلك ولا أكثر الإله هو رابن ما نأنا

ثم وضحت أننا ثلاثة فعلا فإذا ما سادنا الروح أننا مجتمعون
« باسمه » فإنه سيحضر حقا ليهدي نفوسنا ويرشدنا الى ما يجب عمله .

ولم يكن من السهل على الزوجة ان تهيه نفسها لمثل هذا الجو ،
ولكن لأنها كانت سيدة ذكية وممتازة ، فقد استجابت للفكرة . وبعد مرور
بضع دقائق اقترحت ان تلمسك ايدينا الواحد بالآخر ، ومع أننا كنا في
مطعم عام الا انى رفعت صلاة لله وطلبت الارشاد والسلام العقلى لوليم
ومارى ، ثم تقدمت خطوة اخرى وطلبت بركته لرئيس الشركة الجديد
وضرعت للتقدير ان يعين ولیم على ان ينسجم مع الادارة الجديدة ، وان
يؤدي خدمة اجل مما ادى في الماضي .

وبعد ان انتهينا من الصلاة ظللنا صامتين مدة ، وبعدها تنهدت
الزوجة وقالت: « نعم . اظن ان هذه هي الطريقة المثلى لمعالجة هذ
الامر . والواقع انى لما علمت انك ستكون معنا على العشاء ، كنت اخشى
ان تدمونا لتتخذ موقفا مسيحيا تجاه هذه المسألة ، واصارحك القول انى
لم اكن ارجب في ذلك ، فلقصد كان الحق يعتل في داخلى ، ولكنى الآن
مقتنعة ان الحل الصحيح هو في مثل هذا الاتجاه وسأجربه بأمانة مهما كان
صعبا » . ثم ابتسمت بكآبة ، ولكن تحزها لذكرتها القديمة كان قد بدأ
نهائيا .

وكنيت من وقت لآخر اتصل بصديقى هذين سئلا اياهما عن احوالهم
نعرفت أنه ولو أن الأمور لم تكن كما يصفيان ، الا أنهما انسجما مع النظ
الجديد ونفعا به ، وتغلبا على مأساورهما من قبل من حقد وضيئة .

بل ان ولیم أسر الى قائلا انه لحب الرئيس الجديد ووجد سرورا
العمل معه ، وان ذلك كثيرا ما يستدعيه للاستشارة وانه يعتمد عليه
كثيرا . ومارى أيضا تلطفت مع زوجة المدير وتعاونتا معا الى أبعد حد

ومرت سفتان ، ووصلت ذات يوم الى محبتهما ، وطلبتهما بالتليف
واذا بمارى تجيبنى قائلا : « اننى مسرورة لدرجة اننى أجد صعوبة كبيرة
في التحدث اليك » ، فقلت لها : « ان اى حدث يجعلها في مثل هذه الحالة

لم يكن في الحسبان ، فلن السيد فلان (تعنى المدير) قد اختير لشركة أخرى
لا بد أن يكون أمرا ذا بال ، فاعففت هذه الملاحظة وقالت : « لقد حدث ما
بمرتب أضخم وسيقادر شركتنا » .

ثم تساءلت : « وماذا تظن ؟ لقد اعلنوا وليم أنه قد اختير مدير
للشركة . فتعال على عجل ودعنا نحن الثلاثة نقدم الشكر لله » .

وحينما اجتمع شملنا معا قال وليم : « أتدري أنني أصبحت اعتقد
أن المسيحية ليست شيئا نظريا على الاطلاق ؟ فقد حللنا معضلة وفق
قواعد علمية وروحية محددة . أنني أقشعر فزعاً للخلطة الكبرى التي كنا
سنرتكبها لو لم نحاول هذا الحل من طريق تعاليم يسوع » .

ثم تساءل : « من هذا المخبول الذى يظن أن المسيحية ليست عملية؟
أننى منذ الآن لن أعالج أية معضلة تعترضنى إلا بنفس الطريقة التى حللنا
بها نحن الثلاثة معضلتى السابقة » .

ولقد مرت بعد ذلك بضع سنوات ، جابه الزوجان خلالها متاعب
كثيرة ، ولكنها استخدمتا نفس الأسلوب فى معالجتها ، وحصلتا فى كل مرة
على نتائج مرضية ، فبطريقة « ضع الأمور بين يدي الله » تعلمتا أن يحل
كل مشاكلهما حلا صحيحا .

ثم أن هناك طريقة أخرى فعالة لحل المعضلات وهى أن يتصور
المرء أن الله شريكه . أن احدى الحقائق الأساسية التى يعلمها الكتاب
القدس هى أن الله معنا . والواقع أن المسيحية تبدأ بهذا التعليم ، لأنه
حينما ولد يسوع المسيح دعى اسمه عمانوئيل أى « الله معنا » ، ولذلك
نالمسيحية تعلم أنه فى جميع الصعاب والمعضلات وفى كل ظروف الحياة
المختلفة ، الله قريب منا ، نستطيع أن نتحدث اليه ونتكئ عليه ونستمد
منه العون فهو الذى يهتم بأمورنا ويهبنا المعونة فى حينها . وكل امرئ
يؤمن بطريقة عامة بجميع هذه الحقائق ، وكثيرون قد خبروا فعلا حقيقة
هذا الإيمان .

ولكى تحصل على حلول موفقة لمعضلاتك ، يجب ان تخطو خطوة أبعد من الإيمان بهذه الحقائق ، اذ يجب ان تشعر بحقيقة وجود الله معك وأنه حقيقى وواقعى كزوجتك أو شريكك فى العمل أو اقرب الأصقاء الى قلبك ، وعليك أن تناقش معه ظروفك وتؤمن بأنه يسمع ويهتم بمعضلتك، ثم تتخيل انه يوحى الى عقلك الآراء السديدة والادراك السليم لحل هذه المعضلات ، ويجب ان تتأكد ان مثل هذه الحلول لا يعتورها خطأ ، بل انه سيقودك فيها تعمل وفقا لحقائق تنجم عنها نتائج صحيحة .

الفيت مرة محاضرة فى نادى الروتارى فى احدى المدن ، وبعدها استوقفنى أحد رجال الأعمال واخبرنى انه قرأ بعض ما كتبت فى احدى الجرائد ، وعبر عن ذلك بقوله : « لقد طور ذلك تفكيرى وانقذ تجارتي » . ولقد سرنى ذلك كثيرا بالطبع اذ ان شيئا صغيرا قلته أو كتبت ، كان له مثل هذا الأثر البالغ . ثم اخذ الرجل يقول : « لقد كنت أجلبه وقتا عصيبا فى تجارتي ، بل لقد تطور الأمر واصبح خطيرا لدرجة انى كنت أتسأل عما اذا كانت هناك طريق للانتقاذ ، اذ تحالفت الظروف السيئة ضدى بالإضافة الى احوال السوق عامة ، واجرامات تنظيمية ، وتتكك اقتصاديات البلاد عامة ، فكل هذه اثرت نائرا بليضا على نوع تجارتي .

ثم قرأت مثالك هذا الذى يحوى فكرة غريبة وهو ان تتخذ الله شريكا لك ، واظنك استعملت هذا التعبير : « ارم بذلوك مع الله » وحينما قرأت هذه الفكرة ظهرت لى وكأنها فكرة عقل اخرق ، اذ كيف يستطيع انسان بشرى على الأرض ان يتخذ الله شريكا له ؟ لقد كانت فكرتى عن الله انه كائن مهول ، اكبر من الانسان بما لا يقاس ، وانى انا حشرة فى نظره ، ومع ذلك اقترحت انت ان اتخذه شريكا لى . فكان هذا شيئا مستحيلا ومناقضا للعقل ، ثم بعسد ذلك اهدانى صديقى أحد كتبك فوجدت افكارا شبيهة بهذه الفكرة متناثرة بين صفحاته ، وقد أيدتها باختبارات واقعية من اناس جربوها ، وكان هؤلاء الناس من ذوى العقل الراجح ، ومع ذلك لم أقتنع ، ففقدت اظن دائما ان القسوس قسوم مثاليون ، يتمسكون بالنظريات ولا يدرون شيئا عن واقع الحياة ، وهكذا « نصحت الفكرة جانيا » .

ثم ابتسم وقال : « ولكن شيئاً غريباً حدث لى يوماً ، فقلقد ذهبت الى مكتبى مكتئباً لدرجة انى فكرت ان احسن وسيلة هى ان انتحر وأنخلص من هذه المسائل المعقدة التى تكاد تصرعنى .

وفى ذلك الوقت وبضت فى عقلى فكرة اتخاذ الله شريكاً ، فافلقت الباب وجلست فى مقعدى ، والقيت بفراعى على المكتب وأسندت بينهما راسى . وعنا اعترف لك اننى لم اصل أكثر من مرات معدودات طيلة سنين كثيرة ، ومع ذلك فانى صليت فى تلك الآونة واخبرت الرب اننى سمعت عن فكرة اتخاذ شريكاً ولكن لم ادر ما تعنيه ولا كيف يقوم المرء بهذا العمل ، وظلت له اننى على وشك الفرق ، ولا تساورنى سوى الافكار المربكة ، واننى فاشل ومربك ويائس ، ثم قلت يارب : « اننى لا أستطيع ان أقدم شيئاً عن طريق الشركة ولكنى ارجوك ان تنضم الى وتساعدى .

لا ادرى كيف تساعدنى ، ولكنى فى حاجة قصوى للمساعدة ، وهكذا اضع بين يديك تجارتى ونفسى وعائلتى ومستقبلى ، وكل ماتشير به على فانى سافعله ولا ادرى كيف ستخبرنى بما يجب عمله ولكنى مستعد ان اسمع واتبع نصيحتك اذا كنت توضحها لى .

ثم استرسل قائلاً : « هذه هى الصلاة التى رفعتها وبعد ان انتهيت منها جلست على مكتبى متوقفاً ان يحدث شيء معجزى ، ولكن لم يحدث شيء ، ولكنى مع ذلك شعرت بالهدوء والراحة والسلام تدب فى أوصالى . ولم يحدث شيء غير عادى فى ذلك اليوم أو فى تلك الليلة ، ولكنى لما توجهت لمكتبى فى اليوم التالى ، كنت اشعر بالغبطة والهناء أكثر من المعتاد ، وكنت واثقاً ان الأمور ستسير سيرا حسناً ولم استطع ان اعلل هذا الشعور .

ومع انه لم يكن هناك أى تغيير فى العمل ، ان لم يكن التغيير الى اسوأ ، ولكنى انا نفسى كنت متغيراً على الأقل تغييراً بسيطاً ، ولازمنى الشعور بالسلام واخذت اتحسن ، وواظبت على الصلاة كل يوم ، وكنت اتحدث الى الله كما لو كنت اتحدث الى شريك فعلى . ولم تكن صلواتى كسليه لكنها كانت حديثاً مريحاً كما من رجل لرجل آخر .

وفي أحد الأيام تقفزت الى ذهني فكرة كانت فيها النجاة والانتقاذ لعملى ، وعرفت ان هذه هى الوسيلة التى يجب ان اتبعها ، ولا ادرى كيف لم اتمكر فيها من قبل . اظن ان عقلى كان مجهدا ولم استطع استخدام القوى الكامنة فيه . وفي الحال رضخت لهذا الالهام ، فقد كان شريكى يتحدث الى ، وفي التو نفذت الفكرة وبدأت الأمور تلبس ثوبا آخر قشيبا ، ثم اخذ عقلى يفيض بأفكار جديدة أخرى .

وبرغم الظروف استطعت ان اقف على قدمين ثابتتين من جديد ، وتحسن الموقف تحسنا ملحوظا ونجوت من الكارثة » .

ثم استطرد قائلا : « أنا لا اعرف شيئا عن الوعظ او عن نوع الكتب التى تؤلفها او اى شيء من هذا القبيل ، ولكن دعنى اهمس فى اذنك انه كلما منحت لك الفرصة لتتحدث الى رجال الأعمال فاخبرهم ان يتخذوا الله شريكا لهم ، وفي هذه الحالة سستندفق فيهم الافكار النيرة بفزارة ويستطيعون استخدامها لتدر عليهم ربحا وميرا ، ولا أقصد فقط المال ، لانى اعتقد ان اسلم طريق للاستثمار هو ان تحصل على افكار موحى بها من الله . وقل لهم ان مشاركة الله هى الوسيلة المثلى للحل الموفق لجميع معضلاتهم » .

وهذه الحادثة هى واحدة من مثيلاتها الكثيرات التى تبرهن على صحة العلاقة الالهية الانسانية بطريقة عملية .

ولا يمكننى ان اؤكد بالقدر الكافى فاعلية هذه الوسيلة لحل المشكلات، فلقد انتت بنتائج مذهلة فى جميع الحالات التى وصلت الى علمى .

وانه لمن الضرورة بمكان ، فى محاولة حل المعضلات الشخصية ، ان تتأكد اول كل شيء ، ان القدرة على حلها حلا موثقا : كائنة فى اعماقك . ثم يجب ثانيا ، ان تبكر طريقة لحلها وتضعها موضع التنفيذ ، اذ ان سياسة الارتجال وعدم التخطيط هى السبب الاساسى لفشل الكثيرين فى مجابهة معضلاتهم الشخصية بنجاح .

أخبرنى مدير إحدى المؤسسات أنه يعتمد في حل معضلاته على « قدرات العقل الإنسانى الطارئة » وهذه نظرية صائبة ، لأن الكائن الحى يملك قدرات فائضة يمكنه اللجوء إليها واستخدامها في حالات الطوارئ .

وهذه القدرات تنل في حالة خمول وسكون بالنسبة لتصرف الأمور العادية اليومية ، ولكنها في وقت الأزمات تلبى النداء وتفيض بمسا يلزم لمواجهتها . ولذلك نالشخص الذى ينمى في داخله الايمان الفعال ، لايمطى فرصة لهذه القوى أن ترقد أو تستكين ، ويمكنه استدعائها لمجابهة أمور الحياة العادية اليومية ، وهذا يوضح الفرق بين أناس يسيطرون على ثواهرهم ، أكثر من غيرهم ، في مطالب الحياة اليومية وما يعن لهم من أزمات ، فلقد تمردوا أن يلجأوا لهذه القوى التى كثيرا ما تظل مهمله ، الا في بعض المواقف غير العادية ، فاذا ما صادفك موقف صعب ، أتعرف كيف تجابهه ؟ هل لديك خطة محددة لحل مثل هذه المواقف ؟ أن كثيرين من الناس يعالجونها بطريقة « تصيب أو تخبب » ، وكم هو مؤسف حقا أنهم كثيرا ما يخطئون .

ولذلك نأى أؤكد بشدة على أن ترسم لنفسك مخططا لاستعمال ماتملك من قوى لمجابهة المعضلات .

وبالإضافة الى وسيلة صلاة الإثنين أو الثلاثة في خضوع تام في حضرة الله ... ثم وسيلة المشاركة مع الله ... ثم ضرورة التخطيط للرجوع الى القوى الداخلية عند الطوارئ واستخدامها ، فانه توجد أيضا وسيلة أخرى فعالة ، وهى ممارسة الايمان .

لقد قرأت الكتاب المقدس لسنين طويلة قبل أن يشرق على قلبى ما أراد أن يفهمنى إياه ، وهو انه اذا كان لدى ايمان ، وملكك هذا الايمان حقيقة ، فأننى أستطيع أن أتغلب على كل صعبى وأواجه جميع مواقفى وأحرز النصر على كل هائمنى وأحل جميع المشكلات المربكة التى تواجهنى في الحياة .

ويوم ان اشرق هذا النور كان يوما من الايام المشهودة ، أن لم يكن اعظم ايام حياتي على الاطلاق .

ولا شك ان كثيرين سيقراون هذا الكتاب ممن لم يحصلوا بعد على فكرة الايمان ليحيوا بها ، ولكي ارجو ان تحصل عليها انت الآن ، اذ لا شك ان اسلوب الايمان هذا اهم الحقائق في الوجود ، لاننا بواسطته نعبر هذه الحياة مرفوعى العروس .

وبين صفحات الكتاب المقدس نجد هذه الحقيقة تتكرر المرّة تلو الأخرى « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل ... لا يكون شيء غير ممكن لديكم (متى ١٧ : ٢٠) » وهو يعنى هذه الكلمات تباهيا وحقا ونعلا وحرفا ، فليس الأمر وهما أو خيالا ، وليس هو تشبيها أو رمزا أو مجازا ، ولكنه حقيقة مؤكدة . « ايمان مثل حبة خردل » سيحل أى معضلة من معضلاتك ، بل جميع معضلاتك على الاطلاق ، اذا كنت تؤمن بهذا القول وتمارسه « بحسب ايمانكبا ليكن لكبا » (متى ٩ : ٢٩) . فكل المطلوب هو الايمان ، كنتيجة مباشرة لهذا الايمان ستحصل على ما ترجوه بقدر ما لك من ايمان . فالايان البسيط يهبك نتائج بسيطة ، والايان المتوسط يهبك نتائج متوسطة والايان الكبير يهبك نتائج كبيرة .

لكن الله القدير فى جوده وكرمه يخبرك انه اذا كان لديك ايمان كحبة خردل فسيكون هذا كافيا لحل مشكلاتك .

فمثلا دعنى أقص عليك القصة المثيرة لصدقتى مورييس وملرى اليس فلتنت : لقد بدأت صداقتى بها حينما نشر ملخص لأحد كتبى ويدعى « دليل الحياة الواثقة » فى مجلة « الحرية » . وقد كان مورييس فلتنت فى ذلك الوقت رجلا مثالا بل عنوانا للفشل ، تملأ جوانحه المخاوف وصدره الاحقاد ، بل لا أبالغ ان قلت انه كان أكثر الناس الذين عرفتهم سلبية ، ومع انه كان يتمتع بشخصية جذابة ، وكان فى أعمائه رجلا ممتازا ، الا انه — حسب اعترافه — قد تورط فى حياته ولم يستشعر لها حلوة .

وقد قرأ تلخيص هذا الكتاب ، وكنت قد نوهت فيه بشدة « بايمان كحبة خردل » وكان يعيش آنئذ مع زوجته وولديه بمدينة فيلادلفيا ، فالتصل

تليفونيا بالكنيسة التي اُخدم فيها بمدينة نيويورك ، ولكنه لسبب ما لم يستطع ان يتصل بسكرتيرتى . وانى اذكر هذه الحادثة لابن النغير الذهنى الذى طرا عليه لآته فى الظروف المعادية ما كان يحاول ان يتصل مرة ثانية اذ كان اليأس يدب الى قلبه حينما يفشل فى اول محاولة لآى عمل يقوم به ، ولكنه هذه المرة ، ثابر حتى اتصل بالسكرتيرة وعرف مواعيد الاجتماعات بالكنيسة ، وفى الأحد التالى قاد عريته من فيلادلفيا الى نيويورك واحضر عائلته معه لحضور الخدمة فى الكنيسة ، واستمر يفعل ذلك حتى فى أشد الأجواء المصفاة .

وفى مرة تالبنى على انفراد وانضى الى بقصة حياته كاملة ، وسألنى ان كان يستطيع ان يلم شعثها ويصنع منها شيئا يستحق الذكر .

وكانت تجلبه اذ ذاك بمعضلات المال والمآزق الحرجة والديون والمستقبل الغامض وفوق الكل حياته الفاشلة ، حتى انه كان يظن ان الأمر ميئوس منه ولا فائدة ترجى .

ولكنى اكدت له انه اذا استطاع ان يقوم نفسه ويجعل تفكيره ملائما وحسب فكر الله ، وفى نفسى الوقت يستخدم طريقة الايمان ، فان كل معضلاته سنحل .

وكان عليه هو وزوجته ان يطردا من ذهنيهما رذيلة الحقد ، اذ كانا ثائرين ضد كل انسان ، والقيام بتبعة فشلها على الآخرين ، لا على نفسيهما .

وكان تفكيرهما السقيم يوعز اليهما ان « معاملات الناس القفرة » هى وحدها سبب بلائهما . وحينما كنا ياويان الى فراشهما فى المساء ، لم يكن لهما من حديث الا الشكائم للآخرين ، ولذلك لم يستمتعا بنوم مريح فى هذا الجو القلق .

ولكن فكرة الايمان استحوذت على موريس فلننت وتمكنت منه كما لم يتمكن منه اى شىء آخر ، وكان تفاعله معها ضعيفا بالطبع لان قوة ارادته كانت لاتزال مشوشة .

ولم يكن في استطاعته في بادئ الامر ان يفكر تفكيرا قويا ، نسبة الى السلبية التي لازمته فترة طويلة من حياته ، ولكنه تمسك بالفكرة بل واستمات في تمسكه بها . انه اذا كان لك « ايمان مثل حبة الخردل ، فلا يكون شيء غير ممكن لديك » وهكذا تشبع بكل ما تبقى له من قوة بفكرة الايمان هذه ، وازدادت هذه القوة تدريجيا ، كلما زاد هو استيعابا للايمان .

وفي ذات امسية ، دخل الى المطبخ حيث كانت زوجته تغسل الصحون وقال لها : « ان فكرة الايمان اسهل نسبيا في يوم الاحد حينما نكون في الكنيسة ، ولكنى لا استطيع ان اتمسك بها بعد ذلك ، انها تنزوى من مخيلتى ولذلك فلو استطعت ان احمل حبة خردل حقيقية في جيبى ، وكلها وهنت الفكرة عندي ، اجس هذه الحبة ، فقد تساعدنى على ان يكون لدى ايمان . فهل لديك بعض من حبات الخردل هذه ، أم انها ذكرت فقط في الكتاب المقدس ؟ هل هذه البذور موجودة فعلا في ايماننا هذه ؟ » فضحكت زوجته وقالت : « ان لدى بعضا منها في هذا الوعاء الموضوع على الرف » ثم مدت يدها وناولته واحدة ثم قالت : « ألا تعلم ياموريس انك لست في حاجة الى حبة خردل حقيقية ، فما هى الا رمزا لفكرة » فاجابها : « لا ادرى ، ولكن الكتاب المقدس يذكر هذه الحبة ، ولذلك فانا اريد واحدة منها . فقد اكون في حاجة الى الرمز لاحصل على الاصل ، الايمان » .

ثم وضع الحبة في كفة يده وتطلع اليها متعجبا : « اهذا كل الايمان الذى احتاج ... هذه القيمة الضئيلة التى لا تزيد عن حجم حبة الخردل هذه ؟ » ثم وضعها في جيبه قائلا انه اذا وضع اصابعه عليها في اثناء يومه فستساعده على ان يركز تفكيره على فكرة الايمان ، ولكن الحبة كانت صغيرة جدا فراغت في جيبه ، وهكذا عاد الى الوعاء واخذ اخرى لتعود منفعت منه من جديد .

وفي احدى المرات ، وقد فقدت منه الحبة ، طرات على ذهنه فكرة « لماذا لا يضع حبة الخردل في وسط كرة من البلاستيك ؟ » وفي هذه الحالة يمكنه ان يضع الكرة في جيبه او يعلقها في سلسلة ساعته لتذكركه على

الدوام أنه « ان كان لديه مثل حبة الخردل ، فلن يكون لديه مستحيل .

فعمد الى خبير فى صناعة البلاستيك واستشاره كيف يدخل حبة الخردل فى كرة من البلاستيك بحيث لا تغشاهما فقاعات فأجابه « الخبير » ان هذا الأمر غير ممكن لأن شيئاً كهذا لم يحدث من قبل ، وبالطبع كان هذا من جانب الرجل عنرا واهيا غير مقبول .

ولكن فلنت كان لديه أننذ ايمان كاف ليثق انه « لو كان لديه ايمان كحبة الخردل » فانه يستطيع أن يضع حبة الخردل هذه فى كرة البلاستيك، وهكذا اخذ يعمل مواصلا ليله بنهاره واستمر على ذلك اسابيع ، واخيرا نجح فى مسعاه وصنع منها أنواع حلى للزينة كعقود للعنق ، ودبابيس للصدور ، وسلسلة مفاتيح وأسورة ! وأرسلها الى فوجيتها فى غاية الجمال ، وكانت تشع فى كل منها كرة شفافة بداخلها حبة خردل ، وكانت تصحب كل صنف منها بطاقة مكتوب عليها « مذكر حبة الخردل » وموضح عليها أيضا طريقه استعمال كل حلية وكيف انها تعيد الى ذهن لابسها ، هذه الحقيقة الهامة « اذا كان لديه ايمان كحبة الخردل فلن يقف أمامه مستحيل . »

ثم استشارنى اذا كان يمكن بيع هذه الحلى ، وهنا اعترف اننى كنت فى شك من ذلك ، فعرضتها على جريس أورسلر (Grace Oursler) المحررة المستشارة لمجلة « جيببوستس » وهذه بدوره عرضتها على صديقنا المستر ولتر هوفنج (Waller hoving) مدير احدى المحلات التجارية الكبرى فى البلاد ، الذى رأى امكانيات كبرى لهذا المشروع.

ولك أن تتخيل دهشتى وسرورى البالغين حينما وجدت بعد أيام قلائل فى صحف نيويورك اعلانا من عمودين يقول : « رمز الايمان - حبة خردل بداخل زجاج يخطف الأبصار تضفى معنى حقيقيا على السوار » ويمضى الاعلان فيذكر كلام الوحي : « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل لا يكون شئ غير ممكن لديكم » .

وقد وجدت هذه الحلى سوقا رائجة لدرجة أن مئات من أكبر المحلات التجارية في طول البلاد وعرضها تجد صمغيات جمّة في الحصول على ما يكتفيها منها .

والآن يملك مستر فلنت وزوجته مصنعا لانتاج «مذكر حبة الخردل» .
أو ليس هذا أمرا عجيبا أن رجلا ناشلا يذهب الى الكنيسة ويسمع آية من الكتاب المقدس منتحول لديه الى تجارة تدر ربحا وميرا ؟ وقد يكون من الخير لك أنت أيضا أن تصفى بانتباه اعمق لقراءة الكتاب لسباع العظة حينما تتوجه للكنيسة ، فقد تتاح لك الفرصة أن تستلهم فكرة تبني حياتك وعملك أيضا .

ان الايمان في هذه الحادثة خلق تجارة لانتاج وتوزيع محصول ساعد وسيساعد آلاما من الناس ، وقد حظى بشهرة فائقة حتى أن كثيرين تلذوه — ولكن سيظل مذكر حبة الخردل الذي اخترعه فلنت هو الأصل — والتغيير الذي طرأ على حياة الكثيرين بواسطة هذا الاختراع البسيط من أعجب القصص الروحية في عصرنا الحديث ، ولكن الأثر الذي تركه في حياة مورييس ومارى اليس فلنت من تغيير حياتيهما وتقويم اخلاقيهما واطلاق شخصيتيهما ، لهو أكبر دليل على قوة الايمان ، فهما ليسا بعد سلبيين ولكنهما الآن ايجابيان ، وليسا مهزومين ولكنهما منتصران لايجعلان الآن كراهية لأحد ، وقد تغلبا على روح الحقد وامتلا قلوبهما بالحب .

ولقد تغيرت نظرتهما للحياة ، ولديهما شعور جديد بالقوة ، وهما من أعظم الناس اثرا في حياة الآخرين ، وإذا سألتهم الآن عن كيف تحل معضلة حلا صحيحا لأجبابك : « ليكن لك ايمان — ايمان حقيقي فعال » .
وصدقنى انها عرفنا السر الحقيقى .

وإذا كنت في انشاء مطالعتك لهذه القصة قد تحدثت الى نفسك بصيغة سلبية بأنه لم يكن هذان الزوجان في موقف سيئ مثل موقفك ، فدعنى اخبرك انه لم يصادفنى قط شخصان ، كانا في حالة يرثى لها ، مثل هذين الشخصين ، ثم دعنى أؤكد لك انه مهما يكن موقفك ميؤوسا منه ، فانك اذا استخدمت الأساليب الأربعة التي ذكرناها لك في هذا الفصل ، كما فعل هذان الزوجان ، فانك أنت أيضا ستجد الحل الصحيح لجميع معضلاتك .

في هذا الفصل حاولت أن أبسط وسائل مختلفة لحل المعضلات ،
وأود أيضا أن أعرض عليك عشرة اقتراحات معينة لتستعملها على وجه
العموم في حل مشكلاتك .

١ - آمن أن لكل معضلة حلا ؟

٢ - كن هادئا فان التوتر يحجز فيض أفكار القوة . ان عقلك لا
يستطيع أن يعمل بكفاءة وهو تحت ضغط ، فجاهبه بصبرك مرتاح الأعصاب .

٣ - لاتحاول أن تقتحم الإجابة ، بل احتفظ بعقلك هادئا حتى
يستبين لك الحل بوضوح .

٤ - اجمع كل الحقائق بانصاف وبغير تحيز وبروح القاضي العادل .

٥ - ضع هذه الحقائق على صفحات القرباس ، فان ذلك يوضح
الأمور أمامك ويضع العناصر المختلفة في نظام مرتب ، وبذلك يتسنى لك
النظر والتفكير معا ، وتصبح المعضلة أمامك مرئية لا ذهنية فقط .

٦ - ارفع معضلتك في الصلاة أمام الله وآمن انه سيشيع في عقلك
استنارة خاصة .

٧ - ثق في ارشاد الله واطلبه حسب وعده في المزمور الثالث
والسبعين « برايك تهديني » .

٨ - ثق في نواك العقلية وحسن فرائدك وبديهتك .

٩ - واظب على الذهاب للكنيسة ودع عقلك الباطن ينشغل
بمشكلاتك ، بينما تكون انت في روح العبادة ، فان التفكير الروحي الخلاق
قوة مذهلة لايجاد الحلول « الصحيحة » .

١٠ - اذا اتبعت هذه الخطوات بأمانة : فالجواب الذي يوحى الى
عقلك أو الذي يحدث فعلا ، هو الجواب الصحيح لمعضلتك .

الإيمان وسيلة للشفاء

هل الإيمان الدينى عامل من عوامل الشفاء ؟ ان دلائل هامة تشير الى انه كذلك . ولقد مرت بى فترة فى خبراتى لم اكن مقتنعا بهذا الراى ، ولكنى الآن مقتنع به الى ابعد حد ، اذ قد وقعت تحت بصرى شواهد كثيرة تؤيد هذا الاعتقاد . فاتنا نعلم ان الإيمان اذا فهم على حقيقته ، وطبق تطبيقا صحيحا ، فإنه يصبح عاملا قويا بطيح بالمرض ويهب الصحة . ويشاركنى هذا الراى الهام كثيرون من رجال الطب ، ولقد طلعت الجرائد يوما تحمل خبر زيارة الجراح النمساوى الشهير ، الدكتور هانز فنستزر (Hans Finsterer) تحت عنوان « جراح شرف (تحت قيادة الله) » .

فقلت : « وقع اختيار كلية الجراحين العالمية على الدكتور هانز فنستزر ، الجراح النمساوى ، الذى يمتد أن « يد الله غير المنظورة » هى التى تعمل على انتاج العمليات الجراحية ، استاذا للجراحة بمرتبة الشرف العليا . ولقد اشتهر بالعمليات الباطنية بواسطة التخدير الموضعى فقط » .

والدكتور فنستزر ، البالغ من العمر اثنين وسبعين عاما ، يعمل استاذا بجامعة فيينا ، وقد قام باجزاء اكثر من ٢٠.٠٠٠ عملية جراحية كبرى ، من بينها ٨.٠٠٠ عملية استئصال معدى (بتر جزء من المعدة او

بترها كلها) مستعملا تخديرا موضعيا فقط . ويقرر الدكتور منسستر انه بالرغم من تقدم الطب تقدما ملحوظا في السنوات الأخيرة ، فان هذا التقدم ليس كافيا في حد ذاته لضمان نتائج مؤكدة في كل عملية ، ففي حالات كثيرة مات مرضى كثيرون فيما كان يظن انها عمليات بسيطة ، بينما عاش آخرون من عمليات ينس منها الجراحون . ويعزو بعض الزملاء هذا الى امور لم تكن في الحسبان ، بينما يعتقد الآخرون ان يد الله غير المنظورة هي التي تدخلت في مثل هذه الحالات الميثوس منها ، ومما يؤسف له ، انه في السنوات الأخيرة ، فقد كثيرون من الأطباء والمرضى هذا الاعتقاد ان كل الأشياء متوقفة على عناية الله . وحينما نسترجع هذه الحقيقة الهامة ان يد الله متداخلة في كل شئونا ، وخاصة في علاج المرضى ، حينئذ نحصل على التقدم الحقيقي في ارجاع الصحة لهؤلاء المرضى . وهكذا ينتهي هذا الحديث من جراح عظيم يجمع بين العلم والايمان .

تحدثت مرة في حفل ضم كثيرين من قادة إحدى الصناعات الكبرى التي تركت طابعها في اقتصاديات هذه البلاد . وقد أدهشني كثيرا انه بينما كان الحديث محتتما حول الضرائب وارتفاع المعيشة ومثل هذه الأمور المتعلقة بالتجارة والأعمال ، واذا بأحد هؤلاء القادة يلتفت الى ويسألني: « هل تعتقد ان الايمان تادر على الشفاء ! » فأجبت: « اننى اعرف عن يقين اناسا كثيرين نالوا الشفاء عن طريق الايمان ، وبالطبع ليس من المستساغ ان نعتبد على الايمان وحده لشفاء المرضى ، لكنى اعتقد ان هذا يستلزم ان يتكاتف الله والطبيب معا . وفي هذه الحالة نستفيد من العلوم الطبية ومن الايمان معا ، وكلاهما عنصران هامين في عملية الشفاء » .

فقال رجل الأعمال : « دعنى اقص عليك قصتى ، فمئذ بضع سنوات شعرت بمرض شغصه الأطباء بأنه خراج في عظام الفك ، وقد أخبرونى فوق ذلك انه لا علاج له ، ولك ان تتصور وقع هذا الكلام على نفسى ، وقد بحثت يائسا عن مخرج من هذا المأزق . ومع انى كنت احضر الكنيسة بانتظام لا بأس به ، الا انى لم اكن على وجه التحقيق رجلا متدينا ، وقليل ما قرأت الكتاب المقدس . وفي يوم من الايام بينما استلقيت في فراشى ، خطر لى ان اقرأ الكتاب المقدس ، وسألت زوجتى ان تحضر لى نسخة منه ، فلهذهشت جدا اذ لم يسبق لى مثل هذا الطلب .

وبدأت في قراءته فشعرت بالتمزية والراحة ، وزاد بهى الرجاء وقتل اليأس ، وداومت على قراءته ففترات اطول كل يوم . ولم يكن هذا كل ما في الامر ، بل اننى بدأت اشعر ان على اخذة في التحسن ، وخيل الى في بادىء الامر اننى اتوهم ذلك ، ولكنى ما فتئت ان لاحظت فعلا تحسنا ملموسا في حالتى وبينما انا اطلع الكتاب في احد الايام واذا بشعور غريب يمتلكنى، فشعرت في اعماق بالدفء ويسعادة طاغية ، وليس من السهل ان اصف هذا الشعور ولذلك فقد عدلت منذ زمن بعيد عن هذه المحاولة .

ومن هذا الوقت كان التحسن مطردا ، فرجعت الى الاطباء الذين سبق وشخصوا العلة ، فمحصونى من جديد بدقة ، فانتابهم العجب وصرخوا بان حالتى فعلا قد تقدمت ، ولكنهم حذرونى ان هذه فترة مؤقتة وبعدها يشتد المرض ، ولكنهم لما اعادوا الكشف بعد مرور مدة من الزمن ، قرروا ان اعراض المرض قد زالت نهائيا ، ومع انهم كانوا في شك من الامر وقالوا ان المرض قد يعود مرة اخرى ، ولكن تقريرهم هذا لم يعد يزعجنى لانى كنت اعلم في قرارة نفسى اننى قد شفيت . فسألته : « كم من الوقت مر حتى الآن منذ شفاك » ! فكان جوابه : « اربعة عشر عاما » .

تفهرست فيه ووجدته قويا وشديدا وهو واحد من مشاهير الرجال في عمله . وقد قص الرجل على هذه الحادثة بطريقة واقعية كما هي عادة رجال الاعمال ، ولم يكن يساورنى اى شك فيما حدث له ، وكيف يكون ذلك ، وما هو ذا حى يرزق وقد كان من قبل محكوما عليه بالموت المؤكد!!

فما الذى اتى بمثل هذه النتيجة ؟ انه عمل الطبيب الماهر ، زائدا شيئا ما ! فما هو هذا الشيء الزائد ؟ واضح انه الايمان الذى يشفى .

وما حدث لرجل الاعمال هذا ، حدث بمثل لكثيرين غيره ، وقد ايد الكثيرون من الاطباء انفسهم هذه الوقائع حتى انه لا مفر لنا من ان نشجع الناس ليلجأوا الى قوة الايمان الشافية ، ويؤمنفنا ان عنصر الايمان الشافى كثيرا ما اهمل ، وانى لعلى يقين من ان الايمان يستطيع ان يأتى «المعجزات» التى هي في حقيقة الامر عمليات القوانين الروحية العملية .

هناك تنويه خاص على أن الممارسات الذهنية في الوقت الحاضر ،
تعين الناس للحصول على الشفاء من امراض العقل والقلب والروح
والجسد ، وهذا يعنى الرجوع الى الممارسة الاصيلة للمسيحية نفسها .
نفى العصر الحاضر فقط اخذت عيوننا تتفتح الى ما يحمله الدين ، منذ قرون
بعيدة . من قوة على الشفاء . فكلية « راع » مشتقة من كلمة تعنى «علاج
الارواح » ، وفي العصر الحديث توهم الناس خطأ انه من المستحيل ان نونق
بين تعاليم الكتاب المقدس وبين ما يسمونه « العلوم » وهكذا تظلوا عما
يحملة الدين من قوة على الشفاء واتجهوا الى العلوم الطبيعية على وجه
الاطلاق . ولكننا اليوم نرى العلاقة الوثيقة بين الدين والصحة تزداد
وضوحا .

وانه لجدير بالذكر أن كلمة « قداسة » مشتقة من كلمة تعنى «كلية»
وكلمة « تأمل » التي تستخدم عادة في معان دينية ، تشبه الى حد كبير ،
المعنى الجذري لكلمة « تدأوى » ، والتشابه بين الكلمتين يظهر بوضوح
تام اذا ما ادركنا أن التأمل العميق المخلص في الله وفي حقه يعمل كوسيلة
في مداواة الروح والجسد .

ان الطب في الوقت الحاضر يعترف بالعوامل العاطفية ودخلها في
الشفاء ، وهكذا يعترف بوجود العلاقة بين الحالة الذهنية والصحة
الجسدية ، نالطب الحديث يدرك تماما ، ويعتبر اعتبارا خاصا ، العلاقة
بين تفكير الانسان وبين شعوره . وبما أن عمل الدين يختص أساسا بالفكر
والشعور والاتجاهات الروحية ، فمن الطبيعي اذا ان يصبح الايمان عاملا
هاما في عملية الشفاء .

طلب الى المؤلف والكتيب المسرحي ، هارولد شرمان (Aarold -
Shereman) أن يراجع برنامجا هاما سيمرضه المذيع ، ووعدوه في نفس
الوقت بمقد دائم أن يصبح هو المؤلف لمثل هذه البرامج ، ولكنه بعد أن
استمر في العمل بضعة أشهر ، استغنى عن خدماته ، واستخدمت كتاباته
دون ذكر اسمه كإلقاها ، فنتج عن طرده أن وقع في ضائقة مالية وشعر
بالذل والمهانة ، أشعل الظلم الذي وقع عليه ضغينة في عقله ونبا مرارة ضد
رئيس البرامج الذي فسخ معه العقد ، ويصرح مستر شرمان أن هذه هي

المرّة الأولى في حياته التي شعر أن رذيلة القتل تحتل قلبه ، ونتج عن هذه المشاعر أن أصيب الرجل بمرض الفطار (أى مرض سببه الفطر الذى يصيب الإنسان) اذ نبقت هذه الكائنات الدنيا في غشاء حلقومه ، وحاول علاجها على أيدي أمهر الأطباء دون جدوى ، لأن امر كان يستلزم شيئا آخر ، فحينها رمى بالحقد جانباً وسرت بين جوانحه مشاعر الصفع والتفهم ، رجعت المياه الى مجاريها ونال الشفاء . وهكذا تعاون الطب مع الاتجاه الذهني الجديد في الحصول على الشفاء من هذا الداء .

ان سبيلا معقولا وفعالا للحصول على الصحة والسعادة هو ان تستخدم المهارات والوسائل الطبية الى أبعد الحدود الممكنة ، وفي نفس الوقت تستخدم الحكمة والخبرة والوسائل الروحية . وهناك شواهد واثمة تؤيد هذا الاعتقاد بأن الله يعمل عن طريق مزاوِل العلوم الذي هو الطبيب ، وعن طريق من يزاول الإيمان ، ويشترك في هذا الرأي كثيرون من الأطباء .

في إحدى ولائم نادى الروتارى جلست على المائدة مع تسعة رجال آخرين ، وكان أحدهم طبيباً خرج حديثاً من خدمته العسكرية واستأنف العمل في عيادته الخاصة . وقال هذا الطبيب : « بعد رجوعي من الجيش لاحظت تغيراً ملحوظاً في مرضاي ، فتلقد وجدت أن نسبة كبيرة منهم في غير حاجة الى علاج طبي ، ولكنهم يحتاجون الى نمط جديد في الفكر ، فهم ليسوا مرضى بأجسادهم بقدر ما هم مرضى بأفكارهم وعواطفهم ، فحياتهم خليط من أفكار الخوف والشمور بالنقص والذنب والحقد . فوجدت نفسي مضطراً ، لكي أعالجهم علاجاً صحيحاً ، أن اتخذ مركز طبيب أمراض عقلية بالإضافة الى عملي كطبيب عادي . ثم اكتشفت أيضاً أنه حتى هذا ليس بكاف لأقوم بعملى على الوجه الأكمل ، اذ تبين أن العلة الأساسية في كثير من الأحيان ، روحية ، وهكذا وجدت نفسي أقتبس كثيراً من الكتاب المقدس ، وتاملت في عادة « وصف » الكتب الدينية التي توحى بالارشاد عن الطرق المثلى في الحياة » .

ثم وجه الحديث الى تفلأ : « لقد آن الاوان لكم ايها القسوس لتتركوا ان عليكم واجباً لتؤدوه نحو شفاء كثيرين من الناس . وبالطبع ان يتدخل

عمل احدها في عمل الآخر ، ولكننا نحن الاطباء نحتاج الى تعاون القسوس
لنساعد الناس في الحصول على الصحة والرفاهية » .

ولقد تلقت رسالة من احده الاطباء تقول : « يرجع مرض ستين في
المئة من المرضى في مدينتنا الى انهم غير متعادلين عقليا وروحيا . وانه
ليصعب على المرء ان يدرك ان الروح في عصرنا الحاضر سقيم لدرجة تتالم
معها اعضاء الجسم الطبيعية . واعتقد انه سيأتى الوقت حين يدرك رجال
الدين هذه العلاقة » . ثم كان هذا الطبيب لطيفا معى اذ اخبرنى انه كثيرا
ما وصف كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكتب اخرى مشابهة لكثيرين من
مرضاة وقد حصلوا بواسطتها على نتائج ملحوظة .

ارسلت الى مديرة احدى المكتبات بمدينة برمنجهام بولاية الاباما
استشارة لوصفة اعددها احده الاطباء هناك ، لا لتحضر في معمل للأدوية ،
بل لتجهز من مكتبها ، اذ انه يصف كتباً معينة لأدواء معينة .

يقول الدكتور كارل ر . فارس (Cari R. Farris) المدير السابق
لاحدى الجمعيات الطبية بكاتسلس ستى ، ميسورى ، والذي كان لى حظ
الظهور معه فى برنامج مشترك عن الصحة والسعادة ، انه فى معالجة
الأدواء الانسانية ، كثيرا ما تتداخل الجسمية منها والروحية ، لدرجة يصعب
معه وضع خط فاصل بين الاثنين .

منذ بضع سنوات ، لفت نظرى صديقى الدكتور كلارنس ليب (Clarence W. Lieb)
الى تأثير المشكلات العقلية والروحية على الصحة
عامة ، وهكذا اكتشفت ، عن طريق نصحه الحكيم ، ان الخوف والذنب
والبنفسه والحد ، هذه الأمور التى كنت أعالجها ، لها دخل كبير فى الصحة
والرفاهية ، ولقد اعتقد الدكتور ليب بقوة هذا النوع من العلاج حتى انه
بالاشتراك مع الدكتور سميللى بالنتون ، أسسا عيادة طبية تعمل عن
طريق الدين والعقل ، وقد قدمت عيادتهما خدمات لثلاث من الناس لسنتين
كثيرة فى الكنيسة التى أقوم برعايتها بمدينة نيويورك . كما عملت بتضامن
تام مع المرحوم الدكتور وليم سيمان بينبريدج (William Seaman Bainbridge)
عن طريق العلاقة بين العين والجراحة ، وتبكتنا
من اعادة الصحة والحياة لكثيرين .

أعانى فى عملى الرعوى ، أعانة لا تقدر ، صديقائى الدكتوران تيلور
بركوفنز وهوارد وستكوت (Taylor Bercovitz & Westcott) اذ
أنهما استخدما العلم ، وفى نفس الوقت ، التفهم الروحى العميق ،
أمراض الجسد والعقل والروح وعلاقتها بالايامن .

« لقد اكتشفنا الأسباب العاطفية التى ينتج عنها مرض ارتفاع
ضغط الدم ، وهى عبارة عن نوع من الخوف المكبوت - الخوف من أشياء
قد تحدث ، لا من أشياء حادثة فعلا » هكذا تقول الدكتورة رفقة بيرد- (Reb
Beard) «انها فى أغلب الأحيان مخاوف من أشياء فى عالم
الغيب ولذلك فهى تصويرية اذ انها قد لا تحدث على الاطلاق .ففى حالة مرض
السكر ، نجد أن العزن وخيبة الأمل يحرقان طاقة أكثر من جميع العواطف
الأخرى ، وهكذا يستنفدان مادة الانسولين التى تفرزها خلايا البنكرياس الى
أن يضعف هذا ويفنى . وهنا نجد انفعالات الماضى ، تعيد الينا حياة
الماضى ولا تستطيع التقدم لمجابهة المستقبل .

وهنا أيضا يستطيع عالم الطب أن يصلح مثل هذا الخلل ، فهو يقدم
شيئا لتخفيض ضغط الدم حينما يكون عاليا أو لرفعه أن كان واطنا . ولكن
هذا اجراء مؤقت ، وليس له صفة الاستمرار . قد يقدم الانسولين ليحرق
السكر الزائد ويحوّله إلى طاقة وبذلك يتخلص المريض من هذه الزيادة ،
ولا شك أن فى مثل الاجراء مساعدة قيمة ، ولكن ليس هذا علاجا كافيا .

فلم يخترع دواء أو لقاح يحمينا من منازعاتنا العاطفية ، ولذلك فان
تفهم حياتنا العاطفية والرجوع الى الايمان الدينى هما المزيج الذى يصل
الينا العون الأكيد المستمر . وتختتم الدكتورة بيرد حديثها بالقول : «والاجابة
على كل هذه التساؤلات تكمن فى تعاليم يسوع الشافية» .

كتبت الى طبيبة أخرى بارعة عن طريقة معالجتها للمرضى بالطب
والايامن فقالت : «راقنتى فلسفتك الدينية القديمة ، فلقد كنت أجهد نفسى
فى العمل ولذلك كنت متوترة ودائما متهيجة وفى بعض الأحيان تتناوبنى
المخاوف القديمة ومشاعر النذب ، وكنت أتوق الى التخلص من مرض التوتر المزمن .

وفي صبيحة احد الايام ، وكنت في حالة يأس ، محدت يدي والتقطت كتابك ولأخذت اطالعه ، وكان هو الوصفة التي احتلجها ، فغيه وجدت الله ، الطبيب الاعظم ، ووصفته العلاجية النالجة انه بالايمان به يتغلب المرء على كل جراثيم الخوف وفيروسات الشعور بالفتن . وهكذا بدأت امارس الاسس المسيحية التي جاءت في هذا الكتاب .

وتدرجيا تخلصت من حالة التوتر وتيسرت بالراحة والسعادة ، ونمت بعبق ، وابتلت عادة تناول الحبوب المهدئة « ثم استأنفت حديثها ، وهذا ما أريد ان اؤكد ، قللة : « ثم استحوذت على الفكرة ان أشرك مرضاي معي في هذا الاختبار الجديد ، وخاصة مرضى الاعصاب منهم . ولقد دهشت لما عرفت ان كثيرين منهم قرأوا كتابك هذا وكتبوا أخرى مشابهة ، وهكذا شعرت ان بيني وبين المريض علاقة مشتركة للعمل معا ، وكما سعدت بالنتائج المرضية التي حصلت عليها ، ولقد أصبح سهلا على نفسي الآن ان أتحدث عن الايمان بالله . واني أقرر أنني كطبيبة شاهدت عددا من الحالات كان البرء فيها معجزيا ونتيجة للمعون الالهى . وفي الأسابيع القليلة الماضية وقع تحت بصرى اختبار عجيب ، اذ ان أختي كان لابد لها من اجراء عملية خطيرة وبعدما بقليل أصيبت بانسداد معوى ، وبعد اليوم الخامس ازداد مرضها حدة .

وبعد زيارتي لها غادرت المستشفى وأنا أقول في نفسي انها اذا لم تتحسن حالتها فان الامل في شفائها يصبح ضئيلا للغاية . وقد كنت قلقة عليها فأخذت أسير ببطء بالعربة لمدة عشرين دقيقة ، رافعة قلبي الى الله في صلاة عميقة ان يهبها اندراجا لهذا الانسداد (وكما قد عملنا لها كل ما في استطاعة الطب ان يقدمه) ولما وصلت الى البيت لم تمر اكثر من عشر دقائق حتى نقي جرس التليفون ، واذا بالمرضة تخبرني ان الانسداد قد انفلك ، وان حالة أختي في تحسن ظاهر ، وبعد ذلك تماثلت فعلا للشفاء: فهل يخالجنى أى شعور آخر سوى ان الله قد تداخل فعلا لاقتاذ حياتها؟ » وهكذا عبرت رسالة هذه الطبيبة عما تقمله قوة الايمان للشفاء .

وفي ضوء هذه الخبرات المبنية على قواعد علمية يمكننا ان نشرح قضيه الشفاء بالايمان بوثوق تام ، فلتنى لو لم اعتقد باخلاص ان الايمان .

عامل أساسى شديد فى الشفاء ، ملجؤت على اعتناق وجهة النظر التى احدثك عنها فى هذا الفصل ، فلهذه طويلة من الزمن تلقيت من كثيرين من القراء ومن يستمعون الى المذيع ومن أعضاء كنيسةى ، رسائل تؤيد صحة هذا الاعتقاد وتشهد أن الايمان كان عاملا أساسيا فى الشفاء . ولقد بحثت بدقة كثيرا من هذه التقارير لاثبتن بنفسى من صحتها واقتنع بها ، وفى نفس الوقت اردت ان أقدم لجماعة المتشككين طريقا قويا للصحة والسعادة والحياة الناجحة المؤيدة بالبراهين التى لا يمكن ان يشك فيها الا من عقد العزم على أن يظل مريضا لوهم فى نفسه ويميل الى اغباض المعين عن الحقائق الواردة فى هذه الخبرات .

الوصفة التى حوتها جميع هذه التقارير تتلخص فى أن يستخدم المرء جميع الوسائل الطبية والنفسية بالإضافة الى الوسائل الروحية ، بهذا المزيج من العلاج كليل بأن يجلب الصحة والرفاهية للمريض اذا كان قصد الله فيه أن يحيا ويعيش ، لأنه لا بد أن يأتى وقت فيه تنتهى هذه الحياة البشرية (لأن الحياة نفسها لا تنتهى ، انما الجانب الأرضى منها فقط هو الذى يفتنى) .

وحسب رأى المتواضع أثمر اننا نحن الذين نتبع الكنيسة المتسكة بالمعتقد القديمة ، قد فطنا ان نركز بشدة على ما تحويه المسيحية من وسائل أكيدة لجلب الصحة والسعادة ، وحينما فشلت الكنائس والجماعات والهيئات الروحية فى تأكيد هذه الحقيقة ، نتج من ذلك نقص كبير فى التعاليم المسيحية ، ولكن لم يمد هناك سبب معقول لأن تحجم الكنائس عن الاعتراف بهذا الحق الاكيد ، الا وهو أن هناك علاجاً بالايمان . ثم تزيد على ذلك فتقدم للناس هذه الوسائل العلاجية .

ولحسن الحظ أصبح اليوم بين جميع الهيئات الدينية قادة مستنيرين علميا وروحيا قد أخذوا على عاتقهم أن يقدموا هذا الايمان المؤيد بالحقائق والمبنى على كلمة الله لجميع الناس ، معرفين اياهم بنعمة يسوع المسيح الشافية .

وفى بحوثى لجميع الحالات التى تكلفت بالتجاح ونال أصحابها البرء، لاحظت ان هناك عوامل لا بد من وجودها : أولا — الرغبة الثابتة فى أن

يضع المرء نفسه بين يدي الله . ثانيا - التقطى التام عن جميع الأخطاء والخطايا في أى شكل من الأشكال ، والرغبة الأكيدة في الحصول على التطهير . ثالثا - الاعتقاد والايمان بالعلاج المزيج عن طريق العلوم الطبية وقوة الله الشافية . رابعا - الرغبة الصادقة لقبول الاجابة التي يأتي بها الله مهما تكن دون تنمر أو شعور بالمرارة . خامسا - الايمان العميق الذي لا يقبل الشك بأن الله قادر على الشفاء .

وفي جميع حالات لشفاء أنفة الذكر لوحظ أن هناك تنبيها خاصا على الشعور بالدفء والضوء من ان قوة قد سرت في جميع أجزاء الجسم . فما من مرة بحثت حالة منها الا ووجدت أن المريض يتحدث عن لحظة شعر فيها بالدفء والحرارة والجمال والسلام والفرح والخلاص ، وفي بعض الأحيان يكون قد حدث فعلا . ولقد تعدت باستمرار في جميع هذه الحالات أن أنتظر فترة طويلة من الزمن لا تأكد أن الشفاء دائم وليس شيئا وقتيا أو نتيج مؤقتة للحظة من لحظات القوة العابرة .

فمثلا دعني أقصى عليك اختبار سيدة اكن لها احتراما عظيما ، ووثائق اختبارها لا يعوزها الدليل ومؤيدة بالبراهين العلمية ، ولقد قيل لهذه السيدة أنه لابد من اجراء عملية عاجلة لها لاستئصال ورم خبيث ، وهانذا اقتبس لك نفس كلماتها : « لقد استخدمت كل وسائل العلاج ، ولكن الأعراض ظهرت من جديد - ولك أن تترك كم أزعجني هذا الأمر - ثم انى تأكدت أن العلاج بالمستشفى لا طائل من ورائه ، فلم يكن لدى أى أمل ، ولذلك اتجهت الى الله ليمد لى يد العون ، وساعدتنى صديقة مكرسة لله وتعرفه معرفة روحية ، بأن صلت من أجلى ضارعة أن يفتح الله عيني لأبرك أن معرفة الله وقوة يسوع المسيح الشافية هما خير معوان لى . وتقبلت أنا هذا النوع من التفكير ووضعت نفسي بين يدي الله .

وكانتنى في كل صباح عون الله في هذا الأمر ، ثم أخذت أباشر أعمالى المنزلية طيلة اليوم ، وكانت كثيرة ومتعددة . وبينما كنت في المطبخ أجهز طعام العشاء ، رأيت نورا ساطعا يملأ المكان ، وشعرت

بضغط على جاتبي الأيسر ، كما لو أن شخصا كان يقف ملاصقا لي -
لقد سبق وسمعت عن علاجات كهذه . وكنت أعرف أن هناك صلوات
ترفع لأجلي ، ولذلك اقتنعت أن المسيح الشافي هو الذي كان ممى آنذ .
وتررت أن أنتظر حتى الصباح لأتأكد ان كانت الاعراض قد زالت فعلا .

و في الصباح كسان التحسن ملحوظا وكان عقلي طليقا وتيقنت ان
الشفاء أكيد فأخبرت صديقي بذلك . ولا تزال ذكرى هذا الشفاء والشعور
بحضور المسيح حيين في فكري اليوم كما كنا وقتئذ ، منذ خمسة عشر
عاما مضت . بل لازالت صحتي في تقدم واثمر انى على اتم مايرام » .

وفي كثير من حالات القلب ، لاشك ان العلاج بالإيمان (الإيمان
الهاديء الراسخ ببسوع المسيح) ينبه الحواس ويعمل على الشفاء .
واولئك الذين جربوا « الذبحة الصدرية » ومارسوا بذقة نعمة المسيح
الشفائية ، وفي نفس الوقت اتبعوا القوانين والنصائح كما قدمها لهم
الاطباء المعالجون ، حصلوا على نتائج مرضية . بل ان بعض هؤلاء
الأشخاص قد حصلوا على صحة اكمل من الماضي اذ عرفوا حدودهم
وأدركوا الجهد الزائد الذي كانوا يرهقون به انفسهم ، ولذلك تنبهوا الى
توفير تواهم ، ولكن الأهم من كل ذلك هو انهم ادركوا لغوم سبيل للرغاهية
الانسانية ، الا وهو تسليم نفوسهم تسليما كاملا لقوة الله الشافية ويتأني
هذا بأن يصل الانسان نفسه شعوريا بالقوى الخلاقة بأن يتخيل ذهنيا
انها تعمل في داخله ، وبذلك تتفتح مشاعر المريض للامدادات الحيوية
لهذه القوى الخلاقة الكامنة في الكون والتي كانت محتجبة عن حياته
بواسطة التوتر وضغط الدم العالي والحيدان عن القوانين التي تجلب
رغاهية الانسان .

منذ خمسة وثلاثين عاما أصيب رجل عظيم بذبحة صدرية وقيل له
انه لن يستطيع مزاولة عمله مرة أخرى ، وكثرت الأوامر مشددة عليه ان
يقضى جل وقته في الفراش اذ انه اغلب الظن سيقضى بقية ايامه ، على
قلتها ، عليلا . ولست أدري ان كان واجب الطب الحديث يقضى بأن
يواجه مريضا بمثل هذا الخبر . وعلى كل حال استوعب الرجل كل هذه
التحذيرات المؤلة وفكر فيها مليا . وفي صباح أحد الأيام استيقظ مبكرا

وامسك بكتابه المقدس : وعن طريق الصدفة (هل كانت حقاً صدفة ؟)
نتحه على جزء يتحدث عن معجزة شفاء قام بها المسيح ، ثم قرأ أيضا هذه
العبرة : « يسوع المسيح هو هو امسا واليوم والى الابد » (عبرانيين
١٣ : ٨) . فخطر له هذا الخطر انه اذا كان المسيح قادرا على الشفاء ،
وقد شفى نملا كثيرين في المضى ، واذا كان لا يزال هو هو ولم يتغير ،
فلماذا لا يستطيع الابراء في عصرنا الحاضر ؟ ثم تسأل : « لماذا لا يستطيع
يسوع ان يشفينى ؟ » .

وعند هذا التساؤل تنجر الايمان في قلبه ، وهكذا بثقة لا تكلف
فيها ، طلب من الرب ان يشفيه ، وخيل اليه انه يسمع يسوع قائلا :
« اتؤمن اننى استطيع شفاك ؟ » وكان جوابه : « نعم يارب . اؤمن أنك
تستطيع » . فاعبض عينيه وشعر كان « لمسة المسيح الشافية تمر على
قلبه » وشعر طيلة هذا اليوم بشعور غريب من الراحة ، وكلما مرت الايام
ازداد يقينه ان قواه تتجدد يوما عن الآخر ، واخيرا رفع صلاة لله قائلا :
« يارب ، اذا كانت ارادتك ، فسررتدى ملابسى غدا واخرج ، وفى خلال
ايام قلائل ساذهب لمباشرة عملى . وهكذا انا اضع نفسى كلية تحت عنايتك ،
ناذا ما انتقلت غدا من هذا العالم نتيجة هذا الجهد الزائد ، نهانذا اقدم
لك شكرى على الايام الجميلة التى قضيتها على هذه البسيطة . ولكنى
بمعونتك سابدا خروجى غدا ، وانا واثق أنك ستكون معى طيلة اليوم .
اننى اؤمن ان لدى القوة الكافية ، ولكنى اذا قضيت نتيجة هذا الجهد
نساكون معك فى الابدية ، وسيكون الامر على ما يرام فى كلتا الحالتين » .

وبهذا الايمان الهادئ تجددت قواه على مر الايام ، ولقد اتبع هذه
القاعدة كل يوم من ايام حياته المبيلة التى بلغت خمسة وثلاثين عاما من
تاريخ اصابته بالذبحة الصدرية ، وتعاقد فى سن الخامسة والسبعين ،
وانى اقرر اننى لم اعرف كثيرين فى مثل حيوية هذا الرجل ونشاطه فى تادية
واجباته وما اداه للبشرية من الخير العام .

وكان يدلب دائما على الاحتفاظ بقواه البدنية والعصبية ، وكانت
عادته التى لا يحيد عنها ان يستلقى بعض الوقت بعد الغذاء ، ولم يجهد
نفسه لدرجة الارهاق ، وكان ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا ويتبع فى حياته

توانين محددة مشددة . وفي جميع اوجه نشاطه كان خلوا من القلق والضجر والتوتر . اشتغل بقوة ولكن في سهولة . كان الاطباء على حق في تشخيص مرضه ، فلو انه دأب على حياته الاولى لاستنفد كل قواه ولكن في عداد الاموات او على الأقل عيلا لا يرجى له شفاء . وهكذا نبه تشخيص الاطباء ليعرف امكانياته حتى تستطيع قوة المسيح الشافية ان تاتي ثمرها فيه ، فلو لم تصبه هذه الذبحة الصدرية لما تنسنى له ان يعد ذهنيا او روحيا لنيل الشفاء.

عانى صديق آخر من اصدقائي رجال الاعمال المشهورين من الذبحة الصدرية ، واستمر ملازما للفراش لمدة اسابيع كثيرة ، لكنه الآن قد عاد لمزاولة جميع المهام التي كان يباشرها من قبل ، لكن باقل جهد وبأقل توتر . ويظهر انه يملك الآن قوة لم يسبق له التمتع بها من قبل . ولقد عادت اليه صحته لانه اتبع قوانين صحية مبنية على أسس علمية وروحية ، وباشر بحذق ومهارة ما اشار به أطباؤه المعالجون ، ولا يغرب عن البال ان هذا عامل هام في مثل هذه الأحوال .

وبالإضافة الى البرنامج الطبى والعلاجى فانه اكتشف لنفسه وصفة علاجية روحية . وقد لخصها في رسالة بعث بها من المستشفى قائلا : « جاء الى المستشفى ، مصابا بالذبحة الصدرية ، أحد اصدقائي الشبان ويبلغ من العمر خمسة وعشرين عاما ، وتوفى بعد اربع ساعات . ولقد جابه نفس المصير شخصان آخران في غرفتين مجاورتين لغرفتي ، ولكن بما اني لا زلت حيا فلا بد ان لى رسالة على ان اؤديها ، وهكذا سأرجع لمزاولة أعمالي ، متوقفا ان أعيش حياة أطول وأفضل بفضل هذه التجربة التي وقعت فيها . وكما أنا شاكر لمعاملة الأطباء الطيبة ومعاملة الممرضات الحسنة ، ولجميع القائمين على شئون المستشفى عامة » . وبعد ذلك يلخص لنا هذه الوصفة الروحية التي استعملها لنقاته وهي تتألف من ثلاثة أجزاء :

١ - في أثناء المراحل الأولى حينما كنت في حلة قصوى الى الراحة، لجأت الى نصيحة صاحب الزمور الذى يقول : « كهوا واعلموا انى أنا الله » (زمور ٦٦ : ١٠) أى انه استكن واستراح بين يدي الله .

٢ - حينما اضيئت الايام التالية بلمعان أبهى وأبهج ، استعملت هذا التوكيد : « انتظر الرب . ليتشدد وليتشجع قلبك وانتظر الرب » (مزمور ٢٧ : ١٤) . وفي هذه الحالة وضع المريض قلبه تحت عناية الله ، والله بدوره ردد يمين الشفاء على قلبه وجدهه .

٣ - وأخيرا لما استكملت قواى ، صاحبها شعور جديد بالثقة والرجاء ، وجدت التعبير عنهما فى هذا القول : « أستطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » (فيلبى ٤ : ١٣) وهنا برهن ايجابيا على أنه قد نال القوة وبذلك سررت قوة جديدة فى أعماله .

وفى هذه الوصفة المثلثة ، وجد الرجل شفاءه .

ان خدمة أطبائه الحاذقة حفظت ونهبت القوى الشافية الكامنة فى جسده ، واستخدام الايمان بحكمة وبراعة اكمل الشفاء ، وذلك بتنبية القوى الروحية الكامنة فى قلبه .

وهكذا تضافر العلاج الطبى والعلاج الروحى على تنبيه القوتين المجدبتين للحياة : احدهما جسدية والاخرى روحية .

فالمواحدة تخضع للعلاج الطبى والاخرى لمعالج الايمان ، والله يعمل بكتيبتها ، فانه هو الذى خلق الجسد والروح معا : « لأننا به نحيا ونتحرك ونوجد » (اعمال ١٧ : ٢٨) .

ولكى تتخلص من المرض ، عقليا كان أم جسديا ، لا تفشل فى ان تلجأ الى انظم تبع لديك الا وهو الايمان الشافى .

وفى ضوء هذه القواعد التى لخصناها لك فى هذا الفصل ، ما الذى تستطيع عمله بطريقة بناءة اذا ما سقط أحد أحبائك أو سقطت أنت مريضا ؟ وهأنذا أقدم لك ثمانى نصائح .

١ — اتبع نصيحة أحد عباء كلية الطب اذ قال : « في حالة المرض استدع قسيسك كما تستدعى طبيبك » وبعبارة أخرى آمن أن القوى الروحية لها نفس الأهمية في العلاج كالقوى الطبية .

٢ — صلل لأجل الطبيب لأن الله يستخدم الآلة الانسانية في انهاء الشفاء ، وكما قال أحد الأطباء : « نحن نعالج المريض ولكن الله هو الذي يهب الشفاء » فصل اذا حتى يكون الطبيب مجرى مفتوحا لنعمة الله الشافية .

٣ — في كل ما تقوم به من أعمال لا ترتعب ولا تخف ، لأنك اذا وقعت في هذين الشرين فانتك تبعت بأفكار سلبية ، وبالتالي بأفكار هدامة تجاه من تحب ، في حين أن من تحبهم في حاجة الى أفكار علاجية لتعينهم في محنتهم .

٤ — اذكر أن الله لا يعمل شيئا الا بحسب ناموس ثابت ، واذكر أيضا أن نوااميسنا المادية المصغرة ما هي الا انعكاس مصغر للقوة العظيمة التي تفيض خلال الكون .

أن النوااميس الروحية تتحكم في المرضى ، وقد دبر الله علاحين لجبيح الأمراض أحدهما العلاج بواسطة النوااميس الطبيعية كما تطبق بواسطة العلوم ، والآخر العلاج بواسطة النوااميس الروحية من طريق الإيمان .

٥ — سلم تسليها كاملا من تحب بين يدي الله . وعن طريق الإيمان يمكنك أن تضعه في مجرى فيض القوة الالهية التي تحمل علاجا أكيدا .

ولكن لكي يصبح هذا العلاج فعلا يجب أن يخضع المريض لعملية إرادة الله ، وهذا أمر يصعب فهمه كما يصعب تحقيقه ، ولكن لاشك أنه اذا كانت الرغبة قوية في أن من تحبه يحيا ، وكانت هذه الرغبة مقرونة بالرضوخ الكامل لأن تضعه بين يدي الله ، فإن القوى الشافية تبدأ في تادية عملها بطريقة مذهلة .

٦ — ومن الضرورة بمكان ان يسود الوفاق الروحي في العائلة ،
واذكر قول الكتاب في (متى ١٨ : ١٩) « اذا اتفق اثنان منكم على الأرض
في اى شيء يطلبانه فانه يكون لهما من قبل ابي الذى فى السموات » .
ويظهر ان هناك علاقة وثيقة بين التناثر والمرض .

٧ — كون فى عقلك صورة لمن تحب بانه قد صح ، وتخله يتمتع
بصحة نامة ، وتصوره كمن تضى عليه محبة الله وصلحه نورا وهاجا .

ان العقل الواعى قد يوحى بانه مريض بل بانه مات ، ولكن تسعة
أشجار التفكير يحويه العقل الباطن فدع صورة الصحة ترسب فى اعماق
عقلك الباطن ، وهذا بدوره سيشتيع طاقة صحية مشعة .

فان ما تؤمن به فى عقلنا الباطن هو ما نحصل عليه عادة . فاذا لم
يتحكم ايمانك فى هذا العقل الباطن ، فلن تحصل على شيء ذى بال ، لان
هذا يرد اليك ما سبق وقدمته له ، فاذا كان الفكر الذى اعطيته اياه سلبييا
فالنائج ستكون سلبية ، واذا كان الفكر ايجابيا فستحصل على نتائج
ايجابية وعلاجية .

٨ — كن طبيعيا الى اقصى حد . اسأل الله ان يشفى من تحب ،
فان هذا ، هو كل ما تبغيه من اعماق قلبك وهكذا اطلب منه ان يتفضل
ويقيم لك هذا الامر ، ولكنى اقترح الا تستخدم كلمة « من فضلك » سوى
مرة واحدة ، ثم بعد ذلك اشكره فى باقى صلواتك على صلاحه من نحوك .

وهذا الايمان التوكيدى يعين على اطلاق قوى روحية عميقة وفرح
غامر وذلك بتوكيد عنابة الله الحبية .

وهذا الفرح سيعضدك ، واذكر ان الفرح نفسه يجعل بين طبياته
قوة الشفاء .

وصفة صحية

نبا الى سسمى ان سيدة ذهبت الى مسيدلية وطلبت زجاجة من دواء
طلب نفسائى لعلاج داء جسمى .

ولا يفوتنا ان مثل هذا الدواء لا تحويه أرفف الصيدليات اذ انه لا
يعنصر على شكل أقراص ولا يوضع فى زجاجات .

ولكن مثل هذا الدواء موجود بالفعل وكلنا فى حاجة ماسة لاستعماله
وهو يتكون من الصلاة والايمان والتفكير الروحى الحى .

ولقد أظهرت الاحصائيات انه من ٥ ٪ الى ٧٥ ٪ من الناس ،
فى العصر الحاضر ، مرضى نتيجة الصلابة الذهنية غير المتوازنة وتأثيرها
على تركيبهم العاطفى والجسمى ، ولهذا أصبحت قيمة هذا الدواء ذات
اهمية خاصة ، وأولئك الذين يشعرون أنهم تحت المستوى اللائق بهم
سيجدون فى هذه الوصفة الصحية ، علاوة على خدمات أطبائهم الممالجين ،
قيمة عظمى لأنفسهم .

أما كيف يعمل العلاج الروحى والعاطفى فى التقوى الهابطة والمنحلة
فيتجلى بوضوح مما حدث لأحد مديرى مبيعات شركة كبرى ، اذ جاءنا

هذا الرجل تبدو عليه علامات الضعف والهبوط ، وكان قبلا يتمتع بكفاءة نادرة وقوة خارقة في العمل ، ولكنه الآن فقد مهارته وقدرته وضاعت انكاره السديدة التي كانت تعتد الشركة بها كثيرا . ولاحظ ذلك رفاقاؤه في العمل وشعروا ان الرجل يتدهور بسرعة مذهلة ، فحثوه على ان يستشير طبيبا . ثم ارسلته الشركة الى اتلانتيك سيتي للاستجمام ، وبعدها الى فلوريدا لنفس الغرض ، عله يستجمع قواه الخائرة ، ولكن دون جدوى في كلتا الحالتين .

وكان طبيبه المعالج يعرف شيئا عن عيادتنا الدينية النفسية ، فاقترح على مدير الشركة ان يرسله الينا لمقابلة خاصة ، وهذا بدوره طلب اليه ان يحضر اليها ، فحضر فعلا ولكنه كان مفيظا محنقا اذ كيف يرسلونه الى كنيسة للمعالج ! واخذ الرجل يتكلم في اشمزاز قائلا : « ياها من اضحوكة كبرى ان يرسلوا رجل اعمال الى قسيس ! اظنك تزمع ان تصلى معي وتقرأ الكتاب المقدس » فاجبته : « لن يدهشني هذا لأنه في كثير من الاحايين تكون ادواؤنا في تطاعات تجدى معها الصلاة وعلاج الكتاب المقدس ، وتكون ذات اثر فعال » فبدا عليه الفجر والتبرم ولم يظهر اى استعداد للتعاون معنا ، فاضطررت ان اجابهه بالقول : « اود ان اخبرك بوضوح وجلاء انه من الخير لك ان تتعاون معنا والا فانك ستطرد من عملك » .

فسألني : « من اخبرك بذلك ؟ » .

فقلت : « رئيسك . والواقع انه اخبرنا اننا اذا لم نستطع اصلاحك ، نضطر مرغبا الى الاستغناء عن خدماتك » .

فامتقع وجهه وغشاه ذهول مرير ، ثم قال : « وماذا تريدني ان انعل ؟ » فاجبته : « في اغلب الاحايين ، يعانى الشخص من الحالة التي انت فيها الآن اذا امتلا عقله بالخوف والقلق الشديد والتوتر والحقد والذنب او بمزيج من هذه العناصر جميعها ، فاذا ما تجمعت كل هذه المعطلات العاطفية ، ضغطت على شخصية المسء فلا يستطيع مقاومتها وينهار امامها ، وبذلك تعاق المنابع الطبيعية للقوى العاطفية والروحية والمعتلية،

وهكذا يغوص المرء في أوحال الحقد والمخاوف والذنوب . اننى ادرك عنك وارجو ان تعتبرنى صديقاً عطوفاً فتقضى الى بكل ما يدور فى داخلك » .

واكدت عليه الا يخفى عنى شيئاً بل يجب ان يفرغ لى ذات نفسه بما فيها من مخاوف واحقاد وشعور بالذنب ، وبالاختصار بكل ما يدور بخلدّه . ثم قلت له : « تأكد ان كل ما يدور بيننا سيكون على الكتمان ، فكل ما تهدف اليه الشركة هو ان تعود اليها ، كما كنت من قبل ، الرجل الكفاء النشيط » .

وهكذا بدأ يفضى الى بحقيقة الحال فاعترف انه ارتكب سلسلة من الخطايا وقاده هذا الى الوقوع فى مناعة من الأكاذيب ، ولذلك فهو يحبا ومليف الفضيحة يخيم على رأسه ، فكانت حياته كلها صراعا خفيا فى داخله حتى انه أوشك ان يفقد قواه العقلية .

لم يكن من السهل ان نقره بالكلام لأنه كان أصلا شخصا وقورا وكان يخشى الملامة ، ولذلك عبرت له عن فهمى الكامل لهذا التحفظ الذى أبداه ، ولكن كان لابد من اجراء هذه العملية ، وما كان ممكنا اجراؤها بدون تفريغ كامل لكل ما كان فى عقله .

ولن انسى قط منظره بعد ان فرغ من اعتنااته ، اذ وقف على قدميه واخذ يتمطى حتى وقف على اطراف أصابعه ، ورفع يديه الى أعلى وتنفس تنفسا عميقا ثم قال : « اننى أشعر بتحسّن » وبدأت على وجهه علامات الرضا والهناء فاقترحت عليه ان يصلى طالبا من الله ان يغفر له وأن يملاه بالسّلام والهدوء ، فسألنى فى شيء من الشك : « انتصد ان أصلى بصوت مسموع ؟ اننى لم أفعل هذا الأمر فى حياتى » .

فاجبته : « نعم . ان ذلك عمل مستحب وسيهبك قوة » . وكانت صلاة بسيطة . وهذا ما قاله على قدر ما تعبه ذاكرتى : « ايها الرب العزيز ، لقد عشت انسانا نجسا ، وانى لشديد الأسف لما ارتكبت من خطايا .

ولقد افترغت كل مافى جمعيتى لصديقتى هنا ، والآن اسألك انت ان تغفر لى وان تمنحنى سلاما . ثم أرجوك أيضا ان تهبنى قوة حتى لا ارتكب

هذه المعاصى مرة اخرى . نساعدنى على أن تصبح حياتى نقية من جديد ،
نقاوة لاحت لها » .

ورجع الرجل الى مكتبه فى ذات اليوم ، ولم يذكر له أحد شيئا ، ولم
تكن هناك حاجة لذلك ، لأنه حالا رجع الى سابق عهده ، وهو اليوم من
ابرع مديرى المبيعات فى مدينته . وبعد فترة من الزمن قابلت مدير الشركة
فقال لى : « لادرى ما الذى عملته مع وليم ، ولكنه الآن على كل حال
شعلة من النار » . فاجبته : « أنا لم أفعل شيئا ولكن الله هو الذى أجرى
المعجزة » ، فقال : « نعم . انى أدرك ذلك . على أية حال انه الآن وليم
الذى كنا نعرفه من قبل » .

وهكذا حينما وهنت حيوية هذا الرجل ، استعمل وصفة صحبة
امادت اليه كعاشته القديمة . انه « اخذ » بعضا من هذا الدواء النفسى
الذى انتقذه من علته الروحية والعقلية .

يعتقد الدكتور فرانكلين ابواه (Frankin Ebaugh) بكلية طب
جامعة كولورادو ، أن تلك المرضى فى المستشفيات العامة يعانون من
الأمراض العضوية وثلاثة الأخر يعانون من أمراض هى مزيج من الأمراض
العاطفية والعضوية ، أما الثلث الأخير فانسه يعانون من أمراض عاطفية
بحتة .

ويقول الدكتور فلاندرز دونبار (Flanders Dunbar) مؤلف
كتاب « العقل والجسم » : « ان المسألة ليست فى تشخيص المرض سواء
اكان عضويا ام عاطفيا ، ولكنها معرفة نسبة كل منهما للآخر » .

ان كل شخص مفكر ، حاول أن يقتضى هذا الأمر ، يدرك تماما ان
الاطباء على حق حينما يخبروننا أن مشاعر الحقد والكراهية والضعف
والحسد والانتقام هى مسببات لكثير من الادواء والأمراض . جرب مرة
نوية من الغضب وانظر ما يعقبها من شعور الالم فى اعماق معدتك او ما
يمكن أن نسميه بالغثيان ، اذ ان الانفعالات العاطفية تتركز فى الجسم

تفاعلات كيميائية ، ينشأ عنها كثير من العلال ، فإذا ما استمرت هذه التفاعلات بصفة قوية أو جياشة لمدة من الزمن ، فإن حالة الجسم العامة تتدهور .

كنت أتحدث مع أحد أصدقائي الأطباء عن شخص يعرفه كلانا ، فأخبرني أن المليل مات من « داء الحقد » إذ كان يحتفظ في دخيلة نفسه بكراهية طويلة الأمد وبذلك « جنى على جسمه فأفقدته قوة المقاومة » . هكذا علل الطبيب سبب الوفاة : « ولذلك نحينا فاجأته العلة ، لم يكن لديه من قوة الاحتمال أو المقاومة ، ما يتطلب به عليها . لقد قوض دعائم جسمه بهذا الحقد الدفين الذي استحوذ عليه » .

تحدث الدكتور تشارلس مينر كوبر (Charles Miner Cooper) الطبيب بمدينة سان فرانسيسكو في مقالة عنوانها : « نصيحة من القلب الى القلب عن مرض القلب » فقال : « عليك ان تكبح جراح انفعالاتك العاطفية . فاني حينما أخبرك أنني عرفت مرضى ارتفع ضغط الدم عندهم ستين درجة في لمح البصر تقريبا نتيجة لثورة غضب ، فاني أترك لك ان تتقدر مدى الجهد الذي يبذله القلب لمواجهة هذه الحالة » .

ثم استطرد قائلا : « ان الرجل المتحضر الذي يضع يده دائما على الزناد ، معرض لأن يلوم شخصا آخر ، تسرعا منه ، لغلظة أو زلة ، مع أنه كان يجدر به أن يتحاشى التهييج والارتجاج وبذلك يتجنب الوقوع في الخطأ » . ثم ضرب مثلا بالجراح الاسكتلندي الشهير ، الدكتور جون هنتر ، وكان هذا الطبيب يعاني من مرض القلب ، ويدرك تماما مدى تأثير التفاعلات النفسية في مثل هذه الأحوال ، ولقد صرح مرة أن حيفه تحت رحمة أى شخص يثير غضبه . ثم وقعت الكارثة ، إذ مات هذا الطبيب بذبحة صدرية لما لم يعرف كيف يتحكم في نفسه في إحدى نوبات الغضب التي انتابته .

ويختتم الدكتور كوبر مقاله : « اذا بدأت إحدى العضلات في العمل تكدرك أو تسبب لك شيئا من الغضب ، فحاول أن تكون ليئا ازاءها ، فإن ذلك سيحدد ما يعمل في داخلك من اضطراب . ان قلبك يطلب ان يسكن

على الدوام في جسم شخص نحيف ، بشوش ، هادئ ، يعرف كيف يكبح
بمهارة انفعالاته الجسمية والعقلية والعاطفية » .

فإذا كنت تشعر أنك تحت المستوى اللائق بك ، فاني أشير عليك
أن تقسوم بتحليل دقيق لنفسك ، واسأل نفسك بأهمية أن كنت تأوى في
داخلك ضمنية أو حثدا أو كراهية ، فإذا كان الأمر كذلك ، فاطرحها بعيدا
عنك . وتخلص منها جميعا دون إبطاء ، فإنها لا تضر شخصا آخر سواك .
أن ضررها لا يمتد الى الشخص الذي تشعر ضده بهذه المشاعر الخسيسة ،
ولكنها منخر في جسك أنت ليلا ونهارا . أن كثيرين يعانون من الصحة
المثقلة ، لا لسبب ما ياكلون ، بل بسبب ما يأكل في داخلهم . أن الادواء
العاطفية تنقلب عليك وتستنزف قواك ، وبذلك تقلل من كفاءتك وتتسبب
في تدهور صحتك ، وبالطبع تسلبك سمائك .

وهكذا ندرك اليوم تأثير الفكر على الصحة العامة وننتقل أن
الشخص قد يقع فريسة للمرض نتيجة حقد في نفسه ، وأنه قد يشعر
بأعراض لكثير من الأوجاع نتيجة الشعور بالذنب أو الخوف أو القلق ،
وندرك في نفس الوقت أن الشفاء من كل هذه الادواء ممكن إذا غير المرء
اتجاهاته الفكرية .

أخبرني أحد الأطباء حديثا أن فتاة دخلت المستشفى ودرجة حرارتها
١٠٢ ° ف . وكانت تعاني من حالة نقرس روماتزمية ، وكانت مفاصلها
متورمة جدا . ولكي يتمكن الطبيب من دراسة هذه الحالة بانتقل ، أم
يعطها أي دواء سوى مسكن وقتي لتخفيف آلامها ، وبعد يومين سألت
الفتاة الطبيب قائلة : « كم من الزمن ساستمر على هذه الحالة ، وما هو
الوقت الذي سأقضيه في المستشفى ؟ » فأجابها الطبيب : « يجب أن أخبرك
بالحقيقة دون مواربة . أنك ستستمرين هنا لمدة ستة أشهر تقريبا » .
فأجابته الفتاة منزوعة : « أتعني أنني لا أستطيع أن أتزوج قبل مرور ستة
أشهر ؟ » فأجابها : « يؤسفني أن الأمر كذلك ، ولا أستطيع أن أعدك
بشيء أحسن من هذا » .

دار هذا الحديث في المساء ، وفي الصباح التالي كانت حرارتها عادية
واختفى الورم من مفاصلها . ولم يستطيع الطبيب أن يجد لهذا التغير

تفليلاً ، فوضعها تحت المراقبة ليضعة أيام ، ثم صرح لها بالخروج .
ولكنها بعد مرور شهر عادت الى المستشفى بنفس الحالة السابقة :
الحرارة ١٠٢ . والتورم في المفاصل . وفحص الامر اتضح ان اباهما ارادها
ان تتزوج شخصاً معيناً لأنه سيكون عوناً له في عمله ، وكانت الفتاة تحب
اباهما وترغب في ان تعمل مليريد ، ولكنها لم ترد ان تتزوج هذا الشخص
الذي لا تحبه ، وهكذا برز عقلها الباطن وعمل على اغلائها بان جاءها
بهذا المرض المفاجيء . فأخبر الطبيب اباهما انه اذا اضطررها لهذا الزواج ،
مقد تصبح عيلة طيلة حياتها . وحينما أخبروها انها لن تتركه على هذا
الزواج ، استعادت صحتها سريعاً وكان شفاؤها دائماً ومستمر .

وارجوك الا تسيء الفهم فتظن انه اذا أصابك النقرس فأنك بالضرورة
مكره على الزواج من الشخص الذي لا تريد . ان هذه الحادثة توضح فقط
الأثر العظيم للآلام النفسية والذهنية على الحالة الصحية والجسدية !

اعجبتني مرة عبارة قرأتها لأحد علماء النفس : ان الأطفال « يصابون »
بالخوف والحدق من الناس المحيطين بهم أكثر مما يصابون بالحصبة او
بعض الأمراض المعدية . ان فيروس الخوف قد يحفر طريقته ويتعمق في
عقلهم الباطن ويستمر هناك مدى الحياة . ثم يعتقد هذا العالم النفسى
فيقول : « ولكن لحسن الحظ ، ان الأطفال يلتقطون أيضاً من حولهم
الحب والصلاح والايثار ، وهكذا يشبون أطفالاً أصحاء وبالفن طيبين » .

في مقالة في مجلة « ليديز هوم جورنال » كتبت كونستانس ج .
فoster (Constance J. Foster) مقتطفة بعض حديث
للدكتور ادوارد ويس (Edward Weiss) من احدى محاضراته في
كلية الأطباء الأمريكية ، حيث قال : « كثيرون ممن يقومون برؤية للآلام
المزمنة وأوجاع العضلات والمفاصل يمانون من هذه الادواء لأنهم يأوون
في قلوبهم حفيظة كامنة محرقة ضد شخص قريب لهم . وفي أغلب الأحيان
لا يدرك مثل هؤلاء الأشخاص انهم يحملون بين جوانحهم هذا الحدق الدفين » .

واستطرد الكاتب قائلًا : « ولكي نزيل كل إبهام في هذا الأمر ، شقنا
نؤكد بشدة ان العواطف والمشاعر حقيقة لا تقبل الجدل كحقيقة الجرائم

سواء بسواء . فالآلام والأوجاع التى تنجم عن الأمراض الناتجة عن اضطراب المواطف ليست شيئا تصوريا أو وهميا ، بل هى كتلك التى تسببها الجراثيم المعدية .

نفى كلتا الحالتين يقع المرء فريسة للمرض ، وفى هذه الحالة لا يتع هؤلاء الأشخاص فريسة للمرض ، نتيجة لما يعتل في عقولهم فقط ، بل أيضا ، نتيجة لمشاعرهم المشوشة ، غير المنتظمة ، والتى غالبا ما ترتبط بالزواج أو مشاكل الأطفال بين الآباء والأمهات .

وجاء فى نفس هذه المقالة قصة السيدة « س » التى حضرت الى عيادة الطبيب تشكو انتشار بثور على كلتا يديها شخصها الأطباء انها مرض الاكزيما . واستحث الطبيب السيدة « س » أن تحدثه عن نفسها ، ولكنها كانت شخصية صلبة ، كانت لها شفتان نحيفتان لاتلينان ، وكانت تشكو أيضا من الروماتزم . فارسلها الطبيب الى أحد اطباء الأمراض النفسية ، فالكشف هذا فى الحال ان السيدة تعاني من موقف مقيظ فى حياتها ، عبرت عنه بهذا المرض الجلدى مما يضطرها أن تخدم باظفارها شيئا ما أو شخصا ما ، وأخيرا صارحها الطبيب بمسئلا : « ماذا دهاك ايها السيدة ؟ انك برمة بشيء فى حياتك ، اليس كذلك ؟ » فتصلبت لدى سماعها هذا كميود من الحديد ، وخرجت من العيادة ، وهنا أدرك الطبيب أنه ضرب على وتر حساس لديها .

وبعد أيام قلائل رجعت اليه ثانية لأن الاكزيما اقلقت راحتها ، فرجعت طالبة للمعون ولو كللها ذلك أن تتفلى عن الحقد الذى ساورها مدة طويلة . ووضح أن الأمر يتعلق بمشكلة عائلية حول وصية ، شعرت ازاءها أن إياها الأصفر قد ظلمها فيها . وحينما أنضت بها وتخلصت من روح العداء الذى كان بداخلها ، تحسنت حالتها ، ولما تصالحت مع أخيها زالت عنها الاكزيما فى أربع وعشرين ساعة .

ويؤكد لنا الدكتور ل . ج سول (L.J SAUL) بكلية طب جامعة بنسلفانيا ، أن هناك علاقة بين الاضطرابات العاطفية وبين البرد المعادى إذ أنه قام بدراسة هذا الموضوع ويقرر أنه يعتقد أن الاضطرابات العاطفية

لها تأثير على الدورة الدموية في غشاء الأنف والحنك . ثم انها تؤثر ايضا في الامراض الفقدية ، وهذه العوامل تجعل الغشاء المخاطي أكثر تضررا لفيروس البرد أو عدوى الجراثيم .

ويقدر الدكتور ادبوندب . فاولر (Edmund P. Fowler) بكلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا : « تصيب بعض أمراض البرد طلبة الطب في أثناء تأديتهم للامتحان ، ويصيب بعضها الآخر اناسا آخرين قبل التيام برحلة أو بعدها . وتصيب هذه الأمراض ايضا بعض الزوجات اللاتي يشرفن على عائلة كبيرة ، وقد تصيب شخصا تسكن معه حياته ، وتختفى اذا هي غادرت المكان » . (ولم يخبرنا الدكتور فاولر عن تأثير البرد على الحيوانات انفسهن ، فقد تصاب به الحماة أيضا في مثل هذه الظروف !) وقد أخبرنا الدكتور فاولر عن قصة بالغة تبلغ من العمر خمسة وعشرين ربيعا . فحينما توجهت لاستشارته في عيادته ، كان أنفها مختنقا وغشائه احمر ومنقفا ، وكانت تشكو من الصداع ومن ارتفاع طفيف في الحرارة . وقد استمرت هذه الاعراض لمدة اسبوعين تقريبا . ويسألها اتضح أن هذه الاعراض ظهرت بعد ساعات قليلة عقب مشاهدة حادة مع خطيبها . ولما استخدمت بعض الأدوية زال عنها البرد . لكنها رجعت بعد عدة اسابيع تشكو نفس الألم ، وفي هذه المرة كانت قد تشاجرت مع الجزار ، ونجحت العقاقير مرة أخرى في ازالة الداء ، ولكن البرد اخذ يعاودها مرة بعد الأخرى ، وفي كل مرة كان ذلك نتيجة نوبة من نوبات الغضب ، وأخيرا اقنعها الطبيب أن حدة طبعها هي السبب في اعراض البرد المزمنة التي تنفبها ، فلما عرفت الداء واستطاعت أن تتحكم في عواطفها ، زالت عنها هذه الاعراض الى غير رجعة .

ومع ذلك فكثيرون يظنون انه حينما ينصحن الكتاب المقدس ألا نحقد أو نغضب ، أن هذه « نصائح نظرية » . ان الكتاب المقدس ليس كتابا نظريا ، انه أعظم كتاب حوى الحكمة بين دفتيه . انه مليء بالنصائح العملية التي تقود الى الحياة الهنية والى الصحة الجسدية ، اذ ان الغضب والحقد ومشاعر الذنب تؤدي بالانسان الى المرض .

هكذا يقرر الطب الحديث ، مما يبرهن على أن الكتاب المقدس هو أحدث كتاب في الوجود يعالج رفاهية الإنسان ، وكما هو مؤسف أن نرى الكثيرين يهملونه ويعتبرونه كتابا دينيا محضا لا دخل له بالحياة العملية ، ولا غرابة إذا وجدنا هذا الكتاب أكثر الكتب تداولاً وقراءة بين الناس ، لأننا فيه ، لاكتشف أخطاءنا فقط ، ولكن أيضا ما يصحح هذه الأخطاء .

وينبهنا الدكتور فاولر الى « امراض البرد العاطفية » التي يصاب بها الأطفال الذين يشعرون أنهم في خطر ، ثم يقرر ان حالات كثيرة من امراض البرد الزمنة تظهر على الأطفال الذين يأتون من بيوت متوترة الروابط، وكثيرا ما يشعر الطفل الأكبر بمرض في الجهاز التنفسي اذا ما ولد في البيت طفل جديد لأنه يشعر انه سيهمل فيحس بالخيرة .

كان لولد صغير يبلغ من العمر تسع سنوات ابن قاس جبار وكانت امه على عكس ذلك ، لينة العريكة . فكان للصراع بين خشونة الأب ولينونة الأم اثره في حياة الطفل . كان يخشى عقاب أبيه ولذلك عانى سنوات طويلة من السعال والاختناق . وقد لوحظ أن امراض المرض اختفت تماما حينما رحل الى معسكر مع اخوانه بعيدا عن والديه .

وبما أن الهيجان والغضب والكراهية والحد لها هذا التأثير الكبير على صحة الإنسان ، اذا فما هو العلاج ؟

الطريقة المثلى هي أن نملأ العقل بمشاعر النوايا الحسنة والتسامح والايمن والمحبة والوداعة ، وكيف يمكننا ذلك ؟ هناك بعض الاقتراحات العملية التي استخدمها الكثيرون بنجاح باهر والتي انفلحت في التغلب على مشاعر الغضب على الأخص ، وسينتج عن الممارسة الأمينة لهذه الاقتراحات مشاعر تعمل على رفاهيتك :

١ - اذكر ان الغضب عاطفة ، والعاطفة دائما ساخنة بل ملتهبة ، وهكذا ، لتهدئ حرارة هذه العاطفة فعليك بتبريدها ، وكيف تبردها ؟ حينما يغضب المرء تلمن قبضة يده تأخذ في الانضمام ويرتفع الصوت كالأزيز ، وتتصلب العضلات ، ويصبح الجسم كله متجمدا (ومن الوجهة

النفسية يصبح المرء مستعدا للمراك ويزداد افراز الأدرينالين في الجسم) وهذا من مخلفات انفسان الكهوف على الجهاز العصبي ، فعليك اذا ان تقاوم حرارة هذه العاطفة بالبرود ، جهدا تماما بأن تعمل عامدا على الا تقبض يديك ، وافرد أصابعك . تعتمد ان تجعل صوتك خفيضا لدرجة الهمس ، وتذكر انه من الصعب جدا أن تتجادل وأنت تهمس ، اجلس على كرسي في استرخاء أو استلق على سرير اذا أمكنك ، فانه ليس من السهل أن تفقد صوابك وأنت نائم .

٢ — ردد لنفسك بصوت عال : « لا تكن أحمق . ان هذا لن يتقدم بي الى الأمام قيد أنملة » ، ولذلك فمض الطرف عنه . وفي هذا الوقت قد لا يكون من السهل عليك أن تصلى ، ولكن حاول على كل حال أو على الأقل استحضر في ذهنك صورة للرب يسوع المسيح متخيلا اياه فاضبا مثلك ، انك لن تستطيع ذلك ، ولكن مجرد المحاولة ستفكك عواطفك الغضبي .

٣ — اقترحت السيدة جريس أوسر احسن الوسائل لتهذبة الغضب . كانت من قبل تستعمل الوسيلة القديمة وهي « العد الى عشرة » ولكنها اكتشفت ان الكلمات الست الأولى من الصلاة الربانية لها فاعلية أكثر « أبانا الذي في السموات ليتقدس اسمك » فحينما تكون غضبان ، ردد هذه الكلمات عشر مرات وبذلك تتباعد حدة الغضب ويفقد سيطرته عليك .

٤ — الغضب كلمة جامعة تعبر عن مجموعة كبيرة من التهيجات الصغيرة ، وهذه التهيجات ، وان كانت في حد ذاتها صغيرة أفرادا الا أنها حينما تتجمع الواحدة فوق الأخرى ، تصبح قوة هائلة ، تنتهي بانفجار مروع لثورة غضب عارمة تخلفنا حيارى . ولذلك فعليك بكتابة قائمة بكل الأشياء التي تثير هيجانك ، مهما تكن هذه الأشياء ثقيلة وعديمة القيمة ، لأن الغرض من تسطيرها هو تخفيف النهرات الصغيرة التي تغذى نهر الغضب العظيم .

٥ — اجعل كل عامل مهيج موضوع صلاة خاصة حتى تكسب النصر عليه واحدا بعد الآخر ، وبدل ان تحاول أن تتغلب على كل ما يسبب

غضبك دفعة واحدة ، اذ سبق وفكرنا ان مثل هذه المحاولة لاتجدي ازاء قوة مجمدة ، لذلك نحاول ان تقطع اوصال المنفصات التي تثير الغضب ، واحدة فواحدة عن طريق الصلاة . وبهذه الطريقة تضعف هذه المسببات المقلقة وتتل عليها نصرة كاملة .

٦ — درب نفسك حتى اذا ما شعرت بثورة الغضب تطغى عليك ، ان نقول لنفسك : « ايسأهل الامر كل هذا الذى يسببه لى من انفعال عاطفى ؟ اننى بذلك استغفل نفسى وانقد اصدقائى » . ولكى تحصل على الفائدة التامة لمثل هذا الأسلوب من التفكير ، قل لنفسك بضع مرات كل يوم : « لا يسأهل الامر كل هذه الريبة او كل هذا الانزعاج ، فلا يليق بى ان اصرف ما قيمته الف ريال من العواطف على مالا ييساوى خمس سننات من التهييج » .

٧ — حينما تشعر ان عواطفك جرحت ، فبادر حالا لاصلاح الامر ، لانتفضن الواقعة دقيقة واحدة أكثر مما يجب . بل اعمل شيئاً ازاءها ، ولا تحاول ان تسخط وتقع فريسة لثناء النفس ، مبلدا ذهرك بانكار بغيضة ، نفى اللحظة التي تجرح فيها مشاعرك ، عالجها كما لو كنت تعالج احبهما مجروحاً بأن تستعمل له الادوية اللازمة ، لانك اذا لم تفعل ذلك سيتفاقم الامر ويخرج من يدك ، وهكذا ضع بعضاً من اليود الروحى على الجرح ، وذلك بأن ترفع صلاة مليئة بالحب والتسامح .

٨ — افرغ عقلك من كل مشاعر الظلم والشكوى ، أى انك تفتح عقلك وتدع هذه المشاعر تصب بعيداً عنه . اقصد صديقاً تثق فيه وافرغ له ما فى جعبتك من هذه المشاعر حتى لايبقى لها اثر ، ثم انس الامر بعد ذلك نهائياً .

٩ — ارفع صلاة لأجل الشخص الذى أساء اليك ، واستمر مصلياً لأجله الى ان يتبدد الحقد من نفسك . وقد يحتاج الامر ان تصلى لمدة طويلة لأجل هذا الغرض . اخبرنى احدهم أنه احتاج الى ٦٤ مرة يصلى فيها ليتخلص من مشاعر الحقد والضعينة ، انه بمداومته على الصلاة هذه

المرات الكثيرة استطاع أن ينزع ، بطريقة ايجابية ، كل ما كان يعمل في داخله من مثل هذه المشاعر وحصل فعلا على السلام .

١٠ — ردد هذه الصلاة : « اضرع ان تملأ محبة المسيح قلبي » ثم اضف هذه العبارة : « اضرع ان محبة المسيح لفلان (ضع اسم الشخص الآخر) تفيض في روحي » . ارفع مثل هذه الصلاة وانت تعنيها فعلا (او اطلب من الله ان يعينك حتى تعنيها) وبذلك تقال الراحة والطهارة .

١١ — اتبع بطريقة عملية نصيحة المسيح ان تغفر سبعين مرة سبع مرات ، فان ذلك (بمعنى حرفي) يعني ٤٩٠ مرة ، وقطعا قبل ان تغفر لأي شخص هذه المرات الكثيرة ستكون قد تخلصت من كل مشاعر البغضة والحقده .

١٢ — وأخيرا فان هذه التزعة البدائية الهيجية غير المدربة التي تسكن في أعماقك والتي تطفئ في كثير من الأحيان على كيانك ، لا يمكن أن تستأنس إلا اذا سمحت ليسوع المسيح أن يتولى القيادة . وهكذا تم هذه العملية بأن تقول ليسوع المسيح : « انك وحدك الذي تستطيع أن تغير سلوك الشخص ، ولذلك فهانذا أطلب منك أن تغيرني . وكما تهيب القوة للتغلب على خطايا الجسد ، أرجوك أن تهينى قوة لأتغلب على ميولى . سد انت على طبعى وهينى سلامك الشقى ليتغلب جهازى المعبى وروحى أيضا » .

لماذا ما عاجبتك حدة الطبع ، فكرر هذه الصلاة ثلاث مرات في اليوم، وقد يكون من الأفضل أن تطبعها على بطاقة وتضعها على مكتبك أو في محفظتك أو في أى مكان يبرز يمكنك التطلع اليه .

اصناف بأفكار جديدة...

عبر وليم جيمس — من أحكم من أتجبتهم أمريكا — عن حقيقة من أهم الحقائق التي تصف حياة الإنسان فقال : « أهم اكتشاف في جيلى هو أنه في مقدور الإنسان أن يغير حياته إذا استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية ». كما تفكر هكذا تكون ، وهكذا انتزع عنك الأفكار القديمة البالية ، وأملأ عقلك بأفكار الإيمان الجديدة الخلاقة ، وبالحب والصلاح ، فأتاك بذلك تعمل على خلق حياتك من جديد وتغييرها . والآن يجابهنا هذا السؤال :

أين نحصل على مثل هذه الأفكار الخلاقة ؟

أعرف إداريا حلزما ، يتصف بالوداعة ودمائة الخلق ، وهو من النوع الذى لا يعترف بالهزيمة ، فلا تقف أمامه صعوبة أو عقبة ، إذ أنه يجابهها بروح متفائل وثقة وطيدة بأنه لابد أن يتغلب عليها ، وبطريقة تدعو الى الإعجاب ، يخرج من جميعها منتصرا . ويخيل الى أن هذا الرجل يملك اللمسة السحرية في الحياة ، تلك اللمسة التي لا تخيب أبدا . ولأجل هذه الصفة بالذات ، كنت دائما أحله من نفسى منزلة رفيعة ، وكنت أتوق دائما أن أعرف سر نجاحه في الحياة ، ولكن الرجل كان كثير التواضع حريصا على الكتمان ، فلم يكن من السهل اغراؤه أن يتحدث عن نفسه . وفي أحد

الايام كان مزاجه رائقا نافض الى بصره ، وكان حقا سرا بسيطا لكنه ذو اثر فعال :

كنت في زيارة لمنعه وهو مصنع حديث البناء ، مكيف الهواء ، يحوى أحدث الآلات ويستخدم اقوم السبل في الانتاج مما اكسبه شهرة فائقة في مضمار الصناعة التي يزاولها ، وكنت العلاقات السائدة بين العمال والاداريين مضرب الامثل في عالم عز فيه الكمال ، وبالاختصار كان روح الود يسود جو هذا المكان .

اما مكتبه فكان غاية في الاناقة ، يصوى أحدث المكاتب ، وتغطي ارضه البسيطة الجبيلة وتزدان حوائطه بالنقوش الرثعة والصور الاخاذة . وكان اللون الغلاب عليه مكونا من خمسة ألوان ممتزجة معا بطريقة تروق للعيون . وبالاختصار كان كل شيء فيه آخر صيحة في عالم الجمال . ولك ان تتخيل مقدار دهشتي حينما رايت وسط كل هذا الجمال وعلى مكتبه الماهو جئى الناصع البياض بالذات ، نسخة بادية القدم من الكتاب المقدس ، وكانت هي الشيء القديم الوحيد في هذا المكتب الذي يحوى كل جديد . فابدت ملاحظتى لهذا التناقض العجيب .

فاجاب مشيرا الى الكتاب المقدس : « هذا الكتاب هو أحدث شيء في هذا المصنع . فالآنك يلى وكل ما حولى سيتغير اما هذا الكتاب فسيظل جسيديا لا يمكن ان يلحقه القدم » ثم استطرد قائلا : « لما توجهت للكلية اعطنتى امى - وكنت مسيحية تقية - هذا الكتاب ونصحتنى باننى اذا قرأته ومارست تعاليمه ، فائى ساشق طريقي في الحياة بنجاح .

ولكنى اخذت الامر على انه نصيحة من ام مجوز ولم احملها محبل الجد . وارضاء لها اخذت منها الكتاب ولكنى لم افتمحه لسنين كثيرة ، فما كنت اظن اننى في حاجة اليه ، وائى اعترف انى كنت بهذا التصرف احمق لا يدري شيئا ، لاني اندفعت في حياة هي سلسلة من المآزق . فقد اخطأت الهدف في كل ما تمت به من اعمال لاني انا نفسى كنت على خطأ . كان تفكيرى دائما خاطئا وتصرفاتى خاطئة واعمالى خاطئة ، فلم افلح في شيء بل فشلت في كل شيء . والآن ادرك ان على الاصلية كلت في تفكيرى

الخطيء . كنت سلبيًا ، حقودًا ومتصلفًا وعنيدًا ، لا يستأبني أحد على سر . كنت أظن أنني أعرف كل شيء وكنت أضمر الضخيفة لكل إنسان ، فلا غرابة إذا ابتعد عني الجميع ، وبالاختصار كنت غاشلاً » . وهكذا تابع الرجل قصته المؤثرة : « وفي إحدى الليالي بينما كنت أتقرب في بعض الأوراق ، عثرت على هذا الكتاب الذي كنت قد تركته منذ أمد طويل فاعاد إلى ذكريات قديمة ، فاختفت اقرأ فيه على غير هدى . وكما يذهلنا تطور الأحداث وتغير الأشياء ، ففي لحظة عابرة قد تتغير معنا الحال ونختط طريقًا آخر . فحينما بدأت القراءة قفزت إلى ذهني جملة غيرت حياتي . وحينما أقول غيرت ، فإني أعني أنها غيرت فعلًا ، ومن اللحظة التي ترات فيها هذه الجملة تغير أمامي كل شيء إلى درجة بعيدة » فظننت على معرفة هذه الجملة وسألته : « وما هي هذه الجملة العجيبة ؟ » فأخذ يردد لها ببطء : « ... الرب حصن حياتي ... ففي ذلك أنا مطمئن » (مزمور ٢٧ : ١ ، ٣) .

ولا أدري كيف أثرت هذه الجملة في نفسي ولكنها فعلت فيها فعل السحر إذ أدركت أنني كنت ضعيفًا خائراً لأنه لم يكن لي إيمان أو ثقة . كنت سلبيًا ومهزومًا ، ولكن شيئًا جديدًا أخذ يراود عقلي وهو ما يسبونه عادة بالاختبار الروحي .

فلقد انتقل نوع تفكيري من السلبية إلى الإيجابية ، فعزمت على أن أؤمن بالله وأعمل آخر ما يوصى متبعًا الأسس التي جاءت في الكتاب المقدس . وحينما فعلت ذلك ، عثرت على كنز من الأفكار الجديدة . وهكذا بدأت أفكر بطريقة جديدة ، ومع مرور الزمن اخلت الأفكار القديمة مكانها لهذا الاختبار الروحي الجديد ، وتدفقت في داخلي الأفكار الجديدة التي خلقتني خلقًا جديدًا .

وهكذا انتهت قصة هذا الإداري الحارم ، فإني إذ غير تفكيره ، فاضت في داخله الأفكار الجديدة نظرت القديم منها والتي كانت سببًا في هزيمته ، وهكذا تجددت حياته .

وتوضح هذه الحادثة حقيقة هامة في الطبيعة البشرية ، فإنيك تستطيع أن تفكر فيما يؤدي إلى فشلك وشقاقك أو فيما يؤدي إلى انجلاحك

واسمادك . نلن العلم الذى تميش فيه لا تتحكم فيه الاحوال والظروف الخارجية أصلا ، ولكنها الإنكار التى تحتل عقلك بصفة دائمة . تذكر الأقوال الحكيمة التى فاه بها مرقس أورليوس (Marcus Aurelius) أحد عظماء المفكرين القدامى : « حياة المرء هى ما تصوغها أفكاره » .

المأثور عن رالف والدو امرسون أنه من أحكم من أنجبهم أمريكا ، ولقد صرح هذا الحكيم : « أن المرء هو ما يشغل به تفكيره اليوم كله » .

قال أحد علماء النفس المشهورين : « هناك نزعة عميقة فى الطبيعة الانسانية ، أن تصبح تلاما ما تتخيل نفسك باستمرار أن تكونه » .

تيل أن الأفكار عبارة عن أشياء، وأنها ناك قوة حقيقية فعالة ، فإذا حكمنا بواقع الأمر عرفنا صحة هذا الراى . فإناك تستطيع أن تزج بنفسك فى المآزق أو تخرج منها . وقد تقع فريسة للمرض نتيجة أفكارك ، وعن طريق استخدام نسوع آخر من الأفكار تتمتع بالصحة والعافية . فنوع التفكير يجهز الجو الملائم لجلب الحالة التى تفكر فيها ، فإن الأفكار تخلق الظروف بقوة أعمق وأكثر مما تستطيع الظروف أن تخلق الإنكار .

مثلا فكر تفكيرا ايجابيا وبذلك تحرك القوى الايجابية التى تأتى بنتائج ايجابية ، فإن الإنكار الايجابية تحبطك بجو ملائم لكل هذه النتائج المرجوة . وعلى النقيض من ذلك ، فإن الإنكار السلبية تحبطك بجو يعمل على ايجاد نتائج سلبية .

فإذا ما اردت تغيير ظروفك فعليك أولا أن تغير وجهة تفكيرك . فلا تقبل الظروف المعاكسة على ملائها ، بل كون لنفسك صورة ذهنية للظروف كما يجب أن تكون ، وتمسك بهذه الصورة بكل نقائتها ، وآمن بها ، وصل لأجلها ، واعمل على تحقيقها ، وستجد أنك قادر على تحقيقها وفقا لهذه الصورة الذهنية التى جلد بها تفكيرك الايجابى .

إن هذا الأمر هو أحد النواميس العظمى فى هذا الكون ، وكم كنت أودأن أكتشفه وأنا بعد فى ريعان الصبا وشرح الشبيب ، ولكنه أشرق على

بعد أن تتحدث بى السن وأدركت أنه من أعظم ، أن لم يكن أعظم اكتشاف
فى حياتى ، إذا استثنينا علاقتى بالله . ومع ذلك فإن هذا الناموس ، فى
أدق تعريفاته ، عامل مهم فى علاقة الإنسان بالله لأنه المجرى الذى يستخدمه
الله لينفـض بالقوة فى الشخصية الإنسانية .

هذا الناموس الهام يعنى بكل بساطة أنك إذا فكرت سلبيا فستحصل
على نتائج سلبية ، وإذا فكرت ايجابيا فستحصل على نتائج ايجابية . وهذه
الحقيقة السهلة هى القاعدة لناموس الرفاهية الإنسانية والنجاح ، الذى
يتلخص فى كلمتين : آمن وانجح . أما أنا فقد تعلمت هذا الناموس بطريقة
مؤدة ، إذ أننى منذ بضع سنوات ، اتفقت مع جماعة من الأصقاء على
إصدار مجلة لتساعد الناس على استطعام الأفكار السديدة ، آسبيناها
« جيد بوستس » (Guide Posts) وكان لهذه المجلة غرض
مزدوج :

أولا — أن تقص أخبار الناس الذين تغلبوا على الصعاب عن طريق
الإيمان ، وتعلم أساليب الحياة المنتصرة مثل النصر على الخوف وعلى
الظروف المحيطة والمعوقات والاحتقاد . وبالاختصار لتوحى بالإيمان للتغلب
على السلبية فى كل مظاهرها .

ثانيا : كمجلة لا نبئى من وراثتها ربحا ، وفى نفس الوقت لا طائفة
بل تعمل لجميع الطوائف ، حاولنا أن نظهر عن طريقها هذه الحقيقة العظمى
وهى أن الله يحرك مجرى التاريخ وأن هذه الأمة قد تأسست على الإيمان
بالله ونواميسه . ولقد حاولنا أيضا أن نذكر القراء أن أمريكا هى أول أمة
عظمى فى التاريخ قد تأسست على قاعدة دينية ، ولأننا إذا لم نعمل على
حفظ هذه القاعدة فإن حريتنا معرضة للتدهور .

ولما بدا المستر ريمونثور نبرج (Raymond Thornburg)
وأننا ، وكان هو ناشرا وأنا محررا لم يكن لدينا أية معونات مالية لتأمين
المشروع ، ولكننا بدلنا بالإيمان واخذنا مكاتبنا فوق أحد محال البقالة فى
قرية « بولنج » القريبة من نيويورك ، واستعمرنا آلة كتابة وبعض الكراسى

التدبيرة . وكان هذا كل ما هنالك الا ما كان يملا قلوبنا من فكرة عظيمة وايمان عظيم . وبعد مدة بلغت قائمة المشتركين ٢٥ ألفا .

وكان المستقبل يبشر بخير عظيم ، واذا بحريق يشب في أحد الليالى ويأتى على المكان بكل ما فيه ومن ضمن ما احترق قائمة المشتركين ، ولم تكن ، لقلبنا ، نحتفظ بصورة أخرى منها . فاذاع لويل توماس (LOW) (ELL THOMAS) احد اعوان المجلة منذ انشائها ، هذا الخبر المحزن على امواج الاثير ، فكان من نتيجة ذلك ان وصلنا ٢٠ ألف مشترك ، اى اننا حصلنا على مشتركينا القدامى وبعض المشتركين الجدد ، ثم اخذت القائمة في الارتفاع فوصلت ٤٠ ألفا ، ولكن نفقات اصدار المجلة تزايدت سراما ، فالمجلة التى كنا نبيعها باقل من سعر التكلفة حتى نستطيع نشر رسائلنا ، أصبحت باهظة التكاليف اكثر مما كنا نتوقع ، وواجهتنا صعوبات مالية خائفة ، لدرجة اننا فى وقت من الاوقات خيل لنا اننا قد لا نستطيع الاستمرار فى اصدارها . وازاء هذه الازمة عقدنا اجتماعا ، ولاأخالك رايت وجوها عابسة متشائمة خائرة سلبية كوجوه أولئك الذين اجتمعوا آنئذ ، وكان التشاؤم هو الصفة الغالبة على كل شيء . فمن اين لنا نحصل على المال اللازم لدفع الكبيالات ؟ كنا كمن يسير فى طريق مسدود ، ولذلك ملا اليأس عقولنا وطغى على تفكيرنا .

وفى هذا الاجتماع دمونا سيدة نكن لها احتراما كبيرا ، ونجلها غاية الاجلال . واحد الأسباب لدموتها هو انها فى مناسبة سابقة قد تبرعت ببيلغ ألفى دولار لتساعد فى اصدار المجلة ، وكنا نأمل ان يفيض كرمها مرة أخرى ولكنها فى هذه المرة قدمت لنا شيئا اثنى بكثير من المال ، فبعد ان ظلت صابئة لمدة طويلة فى اثناء هذا الاجتماع الكئيب ، قالت أخيرا : « اظنكم ايها السادة تودون ان اقدم لكم منحة مالية أخرى ، ولكنى ابادر فأنزع هذا الوهم من رؤوسكم فلمست مستعدة ان اقدم لكم قرشا آخر ، ولكنى سأحاول ان اخرجكم من هذا المأزق » ولكن حديثها هذا لم يخرجننا من المأزق بل على النقيض من ذلك ، زاد فى تعلسنا . لكنكها عادت تقول : « سأقدم لكم شيئا اثنى من المال » فادهشنا ذلك كثيرا لاننا لم نكن نتصور ان هناك شيئا ذا قيمة أكثر من المال فى تلك الظروف الراهنة . ولكنها استمرت فى حديثها تقول : « سأقدم لكم فكرة ، فكرة خلاقة » . ولم نستقبل

هذا القول بحماسة لأننا فكرنا في أنفسنا قائلين : « كيف نستطيع إيفاء الكيمبيالات بفكرة ؟ » ولكن الواقع أن الفكرة هي التي تساعد على دفع الكيمبيالات ، لأن كل نجاح في الحياة بدأ أولا كفكرة خلاقة ، فأولا فكرة ، ثم إيمان بالفكرة ، ثم العمل على تنفيذها ، وهذا هو الطريق السوي للنجاح . ثم استطردت السيدة ثقلة : والآن هذه هي الفكرة ، ولنسأل أولا : ماهي المعضلة التي تواجهكم حاليا ؟ انها الحاجة . فأنتم في حاجة الى المال ، وفي حاجة الى مشتركين ، وفي حاجة الى أدوات مكتبية ، وفي حاجة الى أفكار ، وفي حاجة الى شجاعة . ولماذا أنتم في حاجة الى كل هذه الأشياء ؟ ان الجواب سهل وبسيط ، وهو انكم تفكرون بروح الحاجة ، لماذا كنتم تفكرون في الحاجة ، فانكم تخلقون الجو السذي يساعد على إيجادها ، وانكم بهذا التفكير المستمر في الحاجة ، قد أحبطتم القوى الخلاقة التي تبعث على نمو مجلتكم « جيد بوستس » . انكم لم تالوا جهدا في عمل كل ما في استطاعتكم إزاءها ، ولكنكم فشلتم في إجراء أهم عمل يبعث القوة في كل جهودكم الأخرى ، وهو انكم لم تستخدموا تفكيراً إيجابياً ، بل بدل ذلك فكرتم تفكير الحاجة . ولإصلاح هذا الموقف ، بادروا بتغيير مافي أذهانكم وفكروا في الرغامية والتقدم والنجاح . ان هذا الأمر يحتاج الى ممارسة ، ولكنكم تستطيعونه اذا استخدمتم الايمان . والطريقة هي أن تتخيلوا ، أى أن تنظروا مجلة « جيد بوستس » ناجحة ومزدهرة ، اخلقوا في أذهانكم صورة ذهنية عنها كبجلة عظيمة تكسح البلاد ، تخيلوا عدداً كبيراً من المشتركين قد اشترك فيهما ، والجميع يتوقون الى قراءتها ليستلهموا من مآثيها ما يفيدهم في حياتهم .

اخلقوا لأنفسكم صورة ذهنية عن المعد الوفير من الناس الذين تغيرت حياتهم بما افادوا ما تحويه المجلة بين دفتيها في طبعاتها الشهرية . لانحاولوا ان تجسبوا في أذهانكم صوراً للصحاب والفشل ، ولكن ارتفعوا بمقولكم فوق هذه جميعها ، وتطلعوا الى النجاح المرتقب . وهيناً ترتفعون بأفكاركم الى هذه الكتلة السامية فانكم تنظرون من عل الى هذه الصعاب ، بدل أن تتطلعوا اليها من اسفل ، وهكذا تكون نظرتكم اليها أكثر تفاؤلاً . محاولوا أن ترتقوا فوق معضلاتكم ، ولا تجلبوها قط من الأسفل .

والآن دعنا نتقدم خطوة أخرى ، ونسأل هذا السؤال : كم من المشتركين تحتاجون في هذه الآونة لتستمروا في إصدار المجلة ؟ فكرنا

بسرعة وقتلنا « مائة ألف » وليس لدينا الآن سوى أربعين ألفا فاجابت بثقة : « حسنا . أليس هذا بالأمر الصعب ، بل انه من السهولة بمكان ، تخيلوا مائة ألف شخص يستفيدون من قراءة هذه المجلة فستحصلون عليهم . والواقع انه في اللحظة التي ترونهم في عقولكم ، فانكم تكونون قد حصلتكم عليهم فعلا » . ثم التفتت الى وقالت : « نورمان . هل نستطيع ان ترى مائة ألف مشترك في هذه اللحظة ؟ تطلع الى الافاق الممتدة امام ناظرلك ، فهل تستطيع ان تلمحهم ؟ » ولم اكن مقتنعا بالفكرة بعد ولذلك اجبت في شيء من الشك : « ربما كان الأمر كسا تقولين ، ولكنهم غير واضحين أبداً » .

فظهر على محياها شيء من الامتعاض وتساءلت : « الا تستطيع ان تستبين في مخيلتك مائة ألف مشترك ؟ » واطن ان خيالي آنئذ لم يكن مجلوا لاني لم استطيع ان ارى سوى الأربعين ألف مشترك الذين معنا فعلا ، والذين لا يكون لسداد احتياجنا . فتركنتي والتفتت الى صديقي ريموند ثورنبرج الذي كان يتقمع بشخصية تقيض حيوية وقالت له ، مخاطبة اياه بلقبه التهكمي « بنكي . هل تستطيع ان تتخيل مائة ألف مشترك ؟ » وكنت شخصيا أشك في ان بنكي يستطيع ان يتخيل هذا العدد الواقع من المشتركين ، لأنه كل رجل افعال ، واقعا ، اذ كان صاحب مصنع للمطاط ، ولكنه كان يبذل من ذات نفسه ومن وقته لتشجيع هذه المجلة ، وليس من السهل ان يستجيب رجل في مثل موقفه لهذا النوع من التفكير ، ولكن الرجل كان واسع الافق ، متسع الخيال ، ولاحظت من النظرة الفاعنة التي تعلو وجهه ، انها كسبته الى جانبها ، اذ كان يحدق في الحدي البعيد المبتدأ امامه بشيء من الدهشة لسؤالها ، ولكنه اجاب بنغمة التوقع : « نعم ! انى اراهم » .

وما كنت اسمع قوله حتى مسحت منذهلا : « أين هم ؟ ارني اياهم » . ولكن ما لبثت الفكرة ان تملكنت من جميعنا فبدأنا الواحد بعد الآخر نتخيل في اذهاننا هذا العدد الضخم من المشتركين . ولما اطمانت السيدة الى حسن الواقع في نفوسنا ، طلبت اليها ان نحض رعويسنا للصلاة ، شاكرين الله ان وهبنا مائة ألف مشترك .

والواقع اننى كنت اظن اننا نطلب من الله اكثر مما ينبغي ان نطلب ،
ولكنى بعدئذ بررت هذا الموقف بآية من الكتاب المقدس تقول : « وكل ما
تطلبونه في الصلاة مؤمنين تتألمونه » (متى ٢١ : ٢٢) .

وهذا يعنى أنك حينما تصلى لأجل امر ، يجب ان تتخيله في نفس
الوقت ، وتؤمن أنه اذا كان حسب ارادة الله ، ولخير البشرية جميعا ،
فإنك تناله من قبل الله ، واذا ساورك أى شك في هذا الامر ، فدمنى
اهمس في أذنك أنه من هذا الوقت فصاعدا لم تحتج مجلة « جيد بوستس »
الى أى شيء ، فلقد انضم اليها اصديقاء كثيرون ، قدموا لها معاونة تذكر ،
وقد استطاعت على الدوام ان تسدد كمبيالاتها وان تبتاع ما تحتاج اليه
من أثاث وخلاعه ، وفي الوقت الذى أكتب فيه هذه الكلمات ، بلغ عدد
المشاركين نحو نصف مليون ، ولازالت الاشتراكات تصل البنا تباعا ، وفي
بعض الاحايين ثلاثة او أربعة آلاف طلب اشتراك يوميا .

وانى لا أكتب هذا بقصد الاعلان عن المجلة ، مع انى اقرظها بشدة
لجميع القراء ، ولكنى اسجل هذا الاختبار لأنه ترك في نفسى أثرا بالغا ،
وأرشدنى الى اهم ناموس في الحياة يقود الى النصر ، وعزمت على أن
أستخدمه في جميع ظروفى الشخصية . واستطيع ان اقرر اننى ، كلما
استعملته ، حصلت على نتائج باهرة ، وحينما فشلت في تطبيقه ، لم اصب
النتائج المرجوة .

ان الامر سهل ، لا يحتاج الى اكثر من أن تضع مشكلتك بين يدى
الله ، وأن ترتقى بأفكارك فوقها حتى أنك تنظر اليها من السماء لا من
الاسفل ، وتأكد أنها حسب ارادة الله ، أى أنك لا يجب ان تحاول ان
تحصل على نجاح في شيء خاطيء ، ولذلك يجب ان تتأكد ان الامر صحيح
من جميع وجوهه : اخلاقيا وروحيا وأديبا ، لأنك لن تستطيع ان تحصل
على نتيجة صحيحة عن طريق الخطأ . فاذا كان تفكيرك خاطئا فسيظل
خاطئا ولن يكون صوابا بل ، ولن يمكنك ان تجعله صوابا مادام خاطئا .
ولذلك فاذا كان في جوهره خاطئا فمن المحتم أن تكون النتيجة خاطئة .
ولذلك تأكد ناك على صواب وتمسك بالأمر أمام الله وتحيل النتيجة التى
ترجوها ، وتمسك دائما في أعمالك بالنتيجة التى تبنيها من رعاية
ونجاح ، ولا تسمح لتفكير الفشل ان يجد طريقه اليك .

ناذا هاجبك فكر سليمى يوحى بالفشل فلقزعه حالا من ذهرك واكد
لنفسك هذا الفكر الايجابى ، بل رده بصوت عال : « ان الله الآن يهينى
النجاح . انه يحق لى آمالى » .

ان التخيل الذهنى الذى تهمسك به فى أعماقك ومشاربك سيبتحقق
اذا وانظبت عليه وسعيت جاهدا لتحقيقه .

وهذه الطريقة الخلاقة تعنى ببساطة ثلاثة امور : تخيل ، وصل ،
واخيرا حقق . وكثيرون ممن ادوا خدمات جليلة فى مختلف مناهى الحياة
خبروا حقيقة هذا الناموس .

اخبرنى هنرى كايزر (Henry J. Kaiser) انه كان مسرة
يقوم هاجزا على شاطئ أحد الأنهار ، واذا بعاصفة هبت ، واجتاح
الفيض كل المعدات وطبورها فى داخل الأرض ، ودمر كل شيء . وبعد أن
انحسرت المياه ، ذهب ليرى الخسائر التى نجمت عن هذه الزوبعة ، فرأى
العمال واقفين عابسين يتظلمون الى الوحل والى الآلات المدفونة تحته .

فاقترب منهم وابتنس قائلا : « مالى لراكم عابسين ؟ » فاجابوه :
« ألا ترى ما حدث ؟ ان كل الآلات قد طمرت تحت الوحل » .

فاشرق وجهه بابتسامة عذبة وقال : « اى وحل ؟ »

فاجابوه مندهشين : « اى وحل ؟ ! نطلع حولك ، انه يكسو بقعة
كبيرة من الأرض » .

ولكنه ضحك من أعماقه وقال : « اننى لا ارى اى وحل » .

فسألوه : « كيف يمكنك ان تتفوه بمثل هذا الكلام ؟ » فاجابهم
« لانى اطلع الى فوق ، الى سماء صافية زرقاء لا يوجد فيها اثر للوحل .
اننى لرى الشمس المشرقة ، ولا يمكن للوحل ان يقف ازاء حرارة الشمس ،
بل انه سينشف ويبتدد وحينئذ يمكنكم استخراج الآلات والبدم فى العمل
من جديد » .

كم كان محقا في هذا الأمر ، فإذا تطلعت بعينيك الى أسفل حيث
الوحد ، فسينتابك شعور بالفشل ، وتخلق لنفسك الهزيمة ، أما النخيل
المتناثرل مصحوبا بالصلاة والايمن ، فسيحقق لك النجاح دون مرء .

لى صديق آخر بدأ حياته من الحضيض ، ولكنه استطاع ان يقوم
بأعمال مذة . ولازلت أذكره أيام الدراسة حينما كان ولدا أحرق عديم
الاهمية ريفيا خجولا ، ولكنه الآن ذو خلق متين ومقلية جبارة قل نظيرها ،
وهو اليوم من أشهر الرجال في ميدان عمله . سألته : « ما سر نجاحك؟ »
فأجاب : « سر نجاحي يكمن في الناس الذين عملت معهم على مر السنين ،
وفى الفرص التى تتيحها هذه البلاد للجميع » . فأجبتة : « أعلم ان ذلك
حقيقى ولكنى واثق أنك تملك أسلوبا شخصيا لنفسك ، وأود لو عرفتنى
عنه » .

فأجلبنى : « الأمر يتوقف على كيفية تفكيرك تجاه أية معضلة .

لانا أولا — أعالجها بأن أهزها هزا عنيفا وأفتتها في عقلى ،

ثانيا — أصلى من أجلها بإخلاص ،

ثالثا — أصور لنفسى صورة ذهنية للنجاح ،

رابعا — أسأل نفسى باستمرار ما هو الأمر الصواب الذى يجب ان
أفعله ، لأنك لا تستطيع أن تحصل على الصواب اذا كنت على خطأ ، ولا
يمكن أن ينتج الخطأ صوابا ،

وخامسا — أبذل أزاءها كل ما بوسعى » ثم اختتم حديثه قائلا :
« دعنى أؤكد مرة ثانية أنك اذا كنت تفكر أفكار الهزيمة ، فيجب أن تغير
هذه الأفكار فى الحال وتحصل على أفكار جديدة إيجابية ، فان هذا أمر
ضرورى وأساسى فى التغلب على الصعاب وفى تحقيق المآرب » .

وفى هذه اللحظة التى تطلع فيها هذا الكتاب ، تكن فى عقلك بعض
الآراء فإذا ما أطلقتها وعملت على انباتها فلك ستستطيع أن تتغلب على

صعابك المالية والمهنية ، وترعى مصالحك الشخصية والعائلية ، وتنجح في كل ما تقدم عليه . فلن تحقق هذه الأفكار الخلاقة واستعمالها الاستعمال الصحيح كميلان بأن يخلقنا حياتك من جديد ونفسك أيضا .

مر على وقت كنت مقتنعا بهذه الفكرة البلهاء وهى عدم وجود علاقة بين الايمان والرفاهية ، اى ان المرء حينما يتحدث عن الدين ، فلا يجوز ان يربط بينه وبين النجاح المادى ، لان هذا الآخر يتوقف كلية على الاداب والاخلاق والقيم الاجتماعية ، ولكنى الآن أدرك أن وجهة النظر هذه تحد من قدرة الله وتثبط نمو الانسان .

ان الدين يعلم أن هذا الكون يحوى قوة هائلة وان هذه القوة تكمن في داخل الانسان ، وفي امكانها أن تطيح بكل عوامل الهزيمة وترتفع بالمرء فوق جميع الصعاب والمآزق .

لقد شاهدت قوة تتجبر الطاقة الذرية وهى القوة الكامنة في أعماق الكون ، ونفس هذه القوة موجودة في عقل الانسان . فلا يوجد قط على وجه البسيطة ما يضارع هذه القوة الكامنة في العقل البشرى ، ويملك الفرد المادى من القوة ما يؤهله للنجاح ، أكثر بكثير مما يتوقع ، وعنده حقيقة بغض النظر عن يقرؤها ، ماذا عرفت كيف تطلق ما بداخلك من قدرات مستجد أن عقلك يفيض بأفكار خلاقة لا تحتاج معها مزيدا ، وبلاستخدام المسيح لهذه القوى ، مستمينا بقوة الله ، فلنك ستدرك النجاح .

انك تستطيع أن تجعل من حياتك مثبته . كل ما تؤمن به أو تنخيله ، كل ما تصلى من أجله وتعمل في سبيله . تطلع بعينى داخل عقلك . انه يحوى عجائب مذهلة .

ومهما يكن الموقف السذى يجابهك فلنك تستطيع تحسينه ، وابدأ بتهدئة عقلك حتى تفيض من أعماله الأفكار الالهية ثم آمن أن الله يعينك ، وتوقع النجاح . رتب حياتك على قواعد روحية حتى تستطيع العوامل الالهية أن تعمل فيك وبواسطتك ، وثبت أمام عينيك صورة ذهنية للنجاح ، لا للفشل .

انعل هذه الأمور وستجد ان الأفكار الخلاقة تفيض من خلايا عقلك .

ان هذا القانون مذهل حقا وفي استطاعته ان يغير حياة أى شخص وحياتك انت ايضا .

ان تدفق الأفكار الجديدة كقيل بتغيير حياتك رغبا عن اية صعوبة تجابهك وكرر القول « اية صعوبة » .

وفي التحليل الذى شرحناه آنفا وجدنا ان السبب الاساسى فى تصور أى شخص عن ان يحيا حياة ناجحة مثمرة هو وجود خطأ فى داخله . انه يفكر خطأ ويحتاج ان يصلح هذا الخطأ فى تفكيره ويمارس التفكير السليم . وحينما يقول المزمور الثالث والعشرون : « يهدينى الى سبل البر » فانه لايعنى فقط سبل الصلاح ، ولكن سبل التفكير القويم ايضا . وحينما يقول اشعيا : « ليعترك الشرير طريقه ورجل الاثم افكاره » فانه لا يعنى فقط ان يعتمد المرء من الشر ويتبع الصلاح ، بل ان يغير ايضا نوع تفكيره من الخطأ الى الصواب ومن الباطل الى الحق .

ان سر الحياة الناجحة هو فى العمل على ان يقل الانسان ملبئسه من أخطائه ويزيدها معرفة للحق واتباعا له ، فان تدفق الأفكار الجديدة ، السليمة الصحيحة فى داخل العقل يؤثر تأثيرا حسنا فى الظروف المحيطة . وبما ان الحق يسير دائما فى الطريق السليم ، فاننا بالفالى نحصل على نتائج مرضية .

منذ بضع سنوات عرفت شابا كان مثلا للفشل لم أعرف له مثيلا ، ومع انه كان يتمتع بشخصية جذابة الا انه كان يفشل فى كل عمل نبتد اليه يداه . فاذا ما التحق بوظيفة تسمى له مخدمه فى بادية الامر ولكنه لم يلبث ان انطفا حماسه وفقد الشاب وظيفته ، وتكررت مثل هذه الحالة فى حياته كثيرا ، ولذلك اتسم بالفشل كشخص وكموظف ايضا ، ولم يستطع ان يكون علاقات مع أى شخص او مع أى شىء ، ولم يستطع قط

أن يأتي عملا صحيحا وكان يسألني : « ماذا دهاني حتى افشل في كل ما
أعمل ؟ » .

ومع ذلك فقد كان مغرورا مفتنحا منافقا يلوم غيره على كل شيء
ولا يلوم نفسه على أي شيء . فالحظا كامن في آية هينة أو أي مكتب التحق
به أما هو فبريء ، ولم يخطر بباله أبدا أن به عيبا من العيوب .

وفي إحدى الأمسيات أراد أن يتحدث الي ، ولما كنت مزمعا أن أتي
خطابا في مدينة تبعد مسافة مائة ميل ، فقد استصحبته معي ذهابا وإيابا .
وعند عودتنا توقفتنا في الطريق ، وكان نحو منتصف الليل ، لتناول بعض
الشطائر الخفيفة وقدم من القهوة ، وبينما نحن نتناول هذه الشطائر وإذا
به نجاة يصيح من أعمائه ويقول : « لقد وجدت ! لقد وجدت ! » فسألته
مندهشا « وجدت ماذا ؟ » فقال « وجدت الإجابة الصحيحة ، فاني الآن
أعرف علني ، وأدرك أنني فشلت في كل شيء لأن تفكيري كان خاطئا » .
ربت على كتفه وقلت : « يا بني ، أخيرا هانئذا قد وجدت الطريق » فأجابني :
« انه الآن رائق كالبلور . لقد كان تفكيري خاطئا ولذلك حصلت على
نتائج خاطئة » . وكنا آنئذ قد قطعنا مسافة طويلة ، وتوسط القمر كبد
السماء ، فأوقفت العربة وقلت : « هاري ، عليك أن تخطو خطوة أخرى
وتطلب من الله أن يصلح حياتك من الداخل أيضا » واقتبست له آية من
الكتاب المقدس : « وتعرفون الحق والحق يحرككم » (يو ٨ : ٢٢) .
فإذا ما ثبت هذا الحق في أعمالك تستنصر من نفسك .

ومن ذلك الحين التصق بالرب يسوع وأتبع تعاليمه بحماسة ، وعن
طريق الايمان القديم وتغيير أفكاره وعاداته ، انتزعت من حياته الأفكار
الخاطئة وبالتالي النتائج الخاطئة . وقد استقام أمره وتغيرت حياته ،
ومنذ أن تغير نمط تفكيره ، تغيرت حياته بجملةتها .

وهانذا أقدم لك سبع نقاط كفيلة بأن تغير اتجاهاتك الذهنية من
السلبية الى الإيجابية ، وأن تطلق في داخلك أفكارا جديدة خلاقة . جربها
وداوم عليها وستنجز بنجاحها :

١ — فى الأربع والعشرين ساعة القادمة ، نعد أن نتحدث فى ثقة ورجاء عن كل شىء : عن عملك ، وعن صحتك ، وعن مستقبلك . لكن حديثك كله مشبع بالتفاؤل ، وستجد هذا الأمر صعبا إذا كنت متعودا من قبل أن نتحدث متشائما . فلكى تغير هذه العادة السلبية عليك أن تتمتع نفسك ولو كلفك الأمر قوة ارادة خاصة .

٢ — وبعد أن نتحدث بثقة ورجاء لمدة هذه الأربع والعشرين ساعة ، مارس نفس العمل لمدة اسبوع كامل ، وبعده حاول أن تكون « واقعا » لمدة يوم أو اثنين ، وستدهش إذ تجد أن ما كنت تعنيه بكلمة « واقعى » منذ اسبوع خلا ما هو الا التشاؤم بعينه ، أما ما تعنيه الكلمة « واقعى » الآن بالنسبة لك فهو شىء يختلف اختلافا كبيرا عن ذى قبل ، انها الآن تعنى اشراق الأمل والرجاء والنظرة الايجابية . وحينما يقول معظم الناس انهم يريدون أن يكونوا « واقعيين » فانما يخدعون أنفسهم . انهم لا يريدون عن كونهم سلبيين .

٣ — عليك أن تغذى عقلك كما تغذى جسدك ، ولكى تتمتع بعقل سليم ، عليك أن تغذيه بالانكار النقية السلبية ، ولذلك فابدأ من اليوم بأن تغير تفكيرك من السلبية الى الايجابية . ابدأ بقراءة العهد الجديد وضع خطا تحت كل آية تتحدث عن الايمان وداوم على ذلك حتى تنمى من قراءة البشائر الأربع : متى ومرقس ولوقا ويوحنا ، واشير عليك أن نعى عناية خاصة بما جاء فى مرقس ١١ : ٢٢ — ٢٤ فان هذه الآيات تعطيك فكرة عن نوع الآيات التى يجب أن تضع تحتها خطا وتعمتها فى داخل وجدانك .

٤ — احفظ هذه الآيات من ظهر قلب . احفظ آية كل يوم الى أن تتمكن من تلاوة الآيات جميعها من الذاكرة . وسيستغرق هذا شيئا من الوقت ، ولكن تذكر أنك استنفدت وقتا أطول لتصبح مفكرا سلبيا ، أكثر مما استلزم منك هذا الأمر الذى سيصلح حالك . أن الجهد والوقت لازمان جدا لتفريغ ذاتك من النموذج السلبى الذى كان يلزمك .

٥ — جهز قائمة بأسماء أصغلتك وابحث فيها عن أكثرهم ايجابية ، ونعمد الاتصال به وبهداومة صحبته . وبالطبع لا يعنى هذا أن تقاطع

أصدقائك السلبيين ، بل اتصل أكثر بأولئك الذين لهم النظرة الإيجابية لفترة من الزمن الى ان تتشبع بروحهم ، ثم عد الى أصدقائك السلبيين ونفض عليهم بنوع تفكيرك الإيجابي الذى اكتسبته دون أن تتأثر منهم بروحهم السلبي .

٦ - ابتعد عن المناقشات . وحينما تنشب إيمانك مناقشة سلبية ، فبادر في الحال أن تقبلها بأخرى إيجابية متعاقلة .

٧ - صل كثيرا ولكن صلواتك على الداوم مليئة بالشكر لله ، منتزعا أنه يهبك كل ما هو جليل وعظيم ، لأنك اذا افكرت أنه يهبك ذلك فهو قطعا سيهبك اياه . ان الله لن يهبك بركات أكثر من إيمانك . انه مستعد أن يعطيك أشياء عظيمة ولكن حتى هو ذاته لن يستطيع أن يهبك أكثر مما أنت مؤهل لأن تتقبله بالإيمان . « بحسب إيمانكما ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٩) .

ان السر في الحصول على حياة أحسن وأنجح هو أن تطرح خارجا تلك الأعمال العتيقة والآنكار المسقية ، وأن تستبدلها بأفكار الإيمان الحية الجديدة الفعالة . ولك أن تثق في هذا الأمر : ان تدفق الآنكار الجديدة كليل بأن يخلق حياتك من جديد .

الفصل الرابع عشر

الاسترخاء وسبيل القوة

منذ بضع سنوات القيت محاضرة في اجتماع خاص بصناعة الأدوية، وإذا بأحد أصحاب هذه المصانع يسر الى بهذه الحقيقة المزعجة : « يحتاج الشعب الأمريكى ، كل ليلة ، الى أكثر من ستة ملايين من الأتراص المنومة حتى يتمكن من النوم » .

ولقد أخبرنى آخرون ممن لهم دراية بهذا الأمر ان هذا التقدير في الوقت الحاضر أصبح لا يعبر عن الواقع . بل لقد أكد لى أحد النقاد في هذا المضمار ان الشعب الأمريكى يستنفد يوميا ما يقرب من اثنى عشر مليوناً من هذه الأتراص المنومة ، وتقيد الإحصاءات ان استعمال الأتراص المنومة قد ارتفع ألفاً في المائة في السنوات الأخيرة ، ومع ذلك غشمة حقيقة أكثر اقلاقاً قد أكدها نائب رئيس أحد مصانع الأدوية الكبرى مفادها أن ما يقرب من ٥٧٠ مليون من هذه الحبوب تستنفد شهرياً من هذه الحبوب المنومة أى ما يعادل تسعة عشر مليوناً منها كل ليلة .

فيالها من حالة محزنة اذ ان النوم عملية طبيعية لاستعادة النشاط، وأول ما يتبادر الى الذهن ان المرء بعد عمل يوم شاق يهجع الى سريره ويتمتع بنوم عميق ، ولكن يظهر أن الأمريكيين قد فاتهم فن النوم أيضاً ،

والواقع أنهم مهتاجون لدرجة اتى شخصا ، وأنا قسيس وتتاح لى فرصة تمحيص هذه الحقيقة ، استطيع ان اقرر ان الامريكيين شعب عصبي ومتوتر الأعصاب حتى انه يكاد يكون من المستحيل أن يدخل النوم الى جفونهم عن طريق العظلات ، ومنذ سنين طويلة لم لاحظ اى شخص ينالم فى الكنيسة، وهذه حالة تدعو الى الاسى !

اخبرنى احد الموظفين بمدينة واشنطن ، له ولسع خاص بمعالجة الارتام ، وخاصة الفلكية منها ، أن مجموع الشعب الأمريكى الذى عانى من الصداق فى السنة الفائتة سبعة بلايين ونصف ، وهذا يعنى أن الشخص الواحد يصاب بالصداق خمسين مرة خلال السنة . فهل حصلت على حصتك من هذا الداء هذه السنة ؟ اما كيف حصل الرجل على هذه الاحصائية فلم يفصح لى عنه ، ولكن لم تهر سوى فترة قصيرة بعد حديثى معه حتى لاحظت تقريرا يقول ان صناعات الادوية قد باعت خلال سنة واحدة ، احد عشر مليون رطل من الأسبرين ، ولذلك يحق لنا أن ندعو هذا العصر « عصر الأسبرين » كما دعاه أحد الكتلب .

اعلن مصدر ثقة أن سريرا من كل اثنين فى مستشفيات الولايات المتحدة يشغله مريض لا يشكو الما عضويا لأن جرثومة قد غزت جسمه أو لأن حادثة أصابته ، بل لأنه يشكو عجزا فى التحكم فى عواطفه وتنظيمها .

اجرت احدى العيادات فحصا سريعا على ٥٠٠ مريض فوجدت أن ٣٨٦ أو ٧٧ فى المائة منهم مرضى بأمراض نفسية ، اذ ان الطلل الجسمية، فى اغلب الأحيان ، تكون نتيجة لحالة ذهنية سقيمة . واجرب عيادة أخرى فحصا لعدد ومير من حالات القرحة ، فوجدت أن نصف المرضى تقريبا قد وقع تحت طائلة العلة ، لا نتيجة لأدواء جسمية ، بل لأنهم قلقوا أو ابغضوا أكثر من اللازم أو انتابهم الشعور بالنقص أكثر من اللازم ، أو وقموا فريسة التوتر العصبي .

ويعتقد طبيب آخر أن فى استطاعة رجال الطب حاليا ، بالرغم من التقدم العلمى الطاغى ، أن يبرئوا لقل من نصف المرضى من أدوائهم ،

بالطرق العلمية البحتة . ثم صرح أنه في كثير من الحالات يعيد المرضى إلى أجسادهم أفكار عقولهم السقيمة ، وأظهرها القلق والنور .

ولقد تفاقم خطر هذه الحالة التعمية حتى أن الكنيسة التي أقوم برعايتها ، تضم الآن اثني عشر طبيباً للأمراض العقلية تحت إشراف الدكتور سمائلي بلانتون . فلماذا مثل هذا العدد من الأطباء في هيئة إدارة كنيسة ؟ والجواب على هذا التساؤل هو أن طب الأمراض العقلية أصبح علماً وظيفته التحليل والتشخيص وعلاج الأدواء الانسانية وفقاً لقوانين وتواعد موثوق بها . ويمكننا أيضاً أن نعتبر المسيحية علماً . إنها فلسفة ونظام لاهوتي يبحث فيها وراء الطبيعة وهي أيضاً نظام للعبادة ، وهي تتداخل في القوانين الأخلاقية والأدبية . ولكن فوق كل ذلك فإن المسيحية لها صفات العلم الصحيح لأنها مؤسسة على كتاب يحسب نظاماً وتواعداً غرضها الأسمى فهم الطبيعة الانسانية وعلاجها . وهذه القوانين محددة وقد ثبتت صحتها حينما طبقت في أحوال ملائمة من الفهم والإيمان والممارسة الصحيحة حتى أننا نستطيع أن نقطع بأن الديانة علم محدد ومضبوط .

وحينما يقبل أي شخص إلى عيادتنا ، ربما يكون أول من يقابله هو طبيب الأمراض العقلية ، وبطريقة ودية يدرس حالته بعناية ويخبره « لماذا يأتي من الأعمال ما يأتي » وهذه حقيقة مهمة يجب أن نعيها التفتاً ، فمثلاً لماذا انتابك شعور بالنقص طيلة حياتك ، أو لماذا ساورتك المخاوف ، ولماذا ترى الحقد بين جوانحك ؟ أو لماذا شعرت طيلة الوقت بالخجل وبعدم الرغبة في الانضمام بها في نفسك ، أو لماذا ترتكب بعض الحماقات أو تنفوه بعبارات غير لائقة ؟ إن مثل هذه الظواهر لا تأتيها الطبيعية البشرية عفواً ، فإن وراء كل منها سبباً . ويوم تكتشف هذا السبب سيكون يوماً مشهوداً في حياتك ، إذ أن معرفة الذات هي بداءة إصلاحها .

وبعد هذا الإجراء من جانب طبيب الأمراض العقلية يتسلم القسيس المريض ويبدأ في إرشاده عما يجب أن يفعل . ويطبق القسيس في أسلوب علمي منظم . علاج الصلاة والإيمان والمحبة .

وهكذا تتلاقى معلومات طبيب الأمراض العقلية ومعلومات القسيس وتمتزجان معا . ونتيجة لهذا العلاج يحصل كثيرون من المرضى على حياة جديدة وسعادة عميقة . وفي هذه الحالة لا يحاول القسيس أن يكون طبيب أمراض عقلية ولا طبيب الأمراض العقلية أن يصبح قسيسا ، فكل منهما يؤدي وظيفته ، ولكن في تعاون وثيق ، الواحد مع الآخر .

والمسيحية التي تستخدم في مثل هذا الإجراء انما هي تعاليم يسوع المسيح مركزة ، لانه وحده رب الحياة وفاديتها ، ولاننا نؤمن ايماننا وثيقا في نفع هذه التعاليم عمليا ونثق تماما بالقول : « استطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » والبشارة كما نستخدمها تحمل بين طياتها صدق هذا الوعد المبارك : « مالم ترعين ولم تسمع اذن ولم يخطر على بال انسان ما اعدته الله للذين يحبونه » (كورنثوس الأولى ٢ : ٩) . فآمن « بالمسيح » ، آمن بفكره وممارسه ، تغلب على كل المخاوف والبغضة والشعور بالنقص وعقدة الذنب وكل نوع من أنواع الهزيمة وبمعنى آخر ، لن يواجهك شيء مهبطا تكن صفاته ، لا يمكن تحقيقه ، فانك لم تر ولم تسمع ولم يخطر على بالك قط ما اعدته الله للذين يحبونه .

واهم ظاهرة تواجهنا في مثلنا هي معضلة التوتر ، وتعتبر هذه الى حد كبير ، الداء الوبيل الذي يسود على حياة معظم الأمريكيين ، ويظهر أن ليس الأمريكيون وحدهم هم الذين يعانون من هذا الداء ، إذ أن البنك الملكي بكندا قد خصص نشرته الشهرية ، منذ وقت ليس ببعيد ، لمعالجة هذه المعضلة ، تحت هذا العنوان : « دعنا نقاين قليلا » . وتقول النشرة في بعض أجزائها : « ان رسالة هذا الشهر لا تحاول أن تتخذ موقف الناصح للصحة العقلية او الجسدية ولكنها تحاول أن ترفع القلب عن معضلة بشقى بسببها جميع الأشخاص البالغين في كندا » وأنا بدوري أضيف قائلا ، وفي الولايات المتحدة ايضا . ثم تستطرد النشرة قائلة : « اننا نريسة التوتر المتراكم ، ونجد صعوبة كلية في ان نهذا او تستريح ، إذ أن جهازنا العصبى المتوتر دائما في حالة ثورة مستمرة . فاننا ماخوفون طيلة اليوم وفي جميع الايام بحياة السرعة الزائدة ، بل كثيرا ما نقضى ايضا شطرا كبيرا من الليل في هذه الحالة المتوترة ، لدرجة اننا لا نستطيع

الاستمتاع بالحياة ، وعلينا أن نذكر كارليل في قوله : السيادة الهائلة للنفس على الظروف المحيطة بها .

وحيثما يحاول بنك كبير كهذا أن يفهم زبائنه إلى هذه الحقيقة الهامة ، وهي أنهم ناشلون في التمتع بالحياة كما يجب ، لأنهم أصبحوا مرانسين للتوتر ، فقد حان الوقت لأن نتخذ موقفا حاسما إزاء هذه الحالة .

رايت بمدينة بطرسبرج بولاية فلوريدا آلة مكتوبا عليها : « ما هي درجة ضغط دمك ؟ » وحيثما تسقط قطعة من النقود في ثقب فيها تطالعك الأخبار المحزنة . بل أن مجرد شرائك لآلة هذه البطاقة عن ضغط دمك كما تشتري قطعة من الحلوى من آلة أخرى ، لدليل على أن هذا الوا أصبح كثير الانتشار بين الناس .

واحدى الوسائل السهلة لتخفيف التوتر هي أن تعود نفسك على العمل بهدوء ، فاعمل ببطء أكثر وياحتاج أقل وبدون ضغط . أخبرني صديقى برانشى ريكى (Branch Rickey) لاعب البيسبول الشهير ، أنه لا يمكن أن يستخدم لاعبا ، مهما كانت مهارته في لعبة الهدف أو قوته على الجرى ، إذا كان هذا اللاعب مصابا بما يمكن أن نسميه « الضغط المرتفع » ، فلكى يكون المرء لاعب بيسبول مشهورا يجب أن تفيض القوة بسهولة في كل أعماله وخاصة في عقله ، فإن أصوب طريق لتخفيف الكره هو أن تتحرك العضلات في سهولة ويسر عاملة بقوة بمقاولة ، فإذا حاولت أن تفقد السيطرة على الكرة فاضربها بغير هوادة وبذلك قد تخطئها إطلاقا . وينطبق هذا الحق على لعبة الجولف والبيسبول وكل لعبة أخرى .

في سلسلة من المباريات المالحة منذ سنين خلت ، نجح تاي كوب (Ty Cobb) أحد أبطال البيسبول المشهورين ، في أن يصيب الهدف أربع مرات متوالية ، وكان هذا رقما قياسيا لم يتفوق عليه أحد بقدر ما أعلم . ولقد أهدى تاي كوب المضرب الذى أدى به هذا العمل الفذ إلى صديق من أصدقائى ، وقد سمح لى هذا الصديق أن أمسك بهذا المضرب ، فآخذته بين يدي فى خشوع ورهبة ثم آخذت موقف من هو موثك أن

يضرب كرة ، ولم يكن موقفى بالطبع يشبه من قريب أو من بعيد موقف هذا اللاعب الخالد ، وحينما رأتى صديقى ، وكان فى وقت ما يجيد هذه اللعبة ، فى هذه الوقفة ، تتم تقيلا : « ان تاي كوب ما كان يقف بهذه الطريقة اطلاقا . انك متصلب جدا ومتوتر أكثر من اللازم . والظاهر انك تجهد نفسك كثيرا وأغلب الظن انك ستخطئ الهدف » .

وكم كان ساحرا للعيون ان تراقب تاي كوب ، فان الرجل والمضرب كانا كأنهما شيء واحد . كان موقفه يصلح دراسة لفن الاتزان والانتلاف . وكان المرء يدهش للسهولة التى يلوح بها بمضربه ، كان فى موقفه سيدا للقوة المناسبة بسهولة ، وهذا أس كل نجاح . حلل الأشخاص الممتازين فى أعمالهم ، تجد انهم يؤدونها فى سهولة ويسر ويأقل جهد ممكن . وبهذه الطريقة يطلقون الحد الأقصى للقوى الكامنة فيهم .

لى صديق ، رجل أعمال شهير ، يعالج كثيرا من الأعمال الهامة ويهتم بأمور متنوعة ، ومع ذلك يظهر دائما هادئا سائكا ، وهو يؤدى أعماله بكفاءة تامة وبسرعة دون وجل أو ارتجاف ، ولا تظهر على محياه قط هذه النظرة القلقة المستهلكة التى تملو وجوه بعض الناس الذين لا يستطيعون ان يدبروا أوتاتهم أو أعمالهم حسنا .

فسألته عن سر سكينته ، فلبستم وأجاب : « آه . أنه ليس سرا بالمعنى المعروف ، فكل ما فى الأمر اننى أحفظ نفسى فى توافق مع الله . فبعد تناول افطار الصباح ، اتوجه وزوجتى الى غرفة الاستقبال لنقضى فترة هدوء شامل ، فبيدا احدها بقراءة قطعة توحى الينا الهدوء وتقودنا الى حالة من التأمل ، وقد تكون قطعة من الشعر أو بعض فقرات من كتاب ، وبعدها نجلس هادئين ، كل منا يصلى أو يستغرق فى تأمل حسب مزاجه وحالته ، ثم نؤكد كلانا هذا الفكر : ان الله يملأنا بالقوة وبالطاقة الهائلة ، ويستمر هذا العمل لمدة خمس عشرة دقيقة ولا يعطلنا عنه معطل بأى حال من الأحوال ، فنحن لا نستطيع ان ننسى قدما بدون هذا الاجراء ، فائقنا بدوننا نخور . ونتيجة لهذا فأتى اشعر على الدوام ان لدى طاقة أكثر مما أحتاج وقوة أكثر مما أطلب » وهكذا ختم هذا الرجل الكف عتصريحه عن مصدر قوته الهائلة .

اعرف عددا من الرجال والنساء يمارسون مثل هذا الاسلوب او
ما يشابهه لتخفيف حدة التوتر ، وقد أصبح مثل هذا الاجراء امر ضروريا
وشائعا في وقتنا الحاضر .

في صباح احد ايام شهر فبراير كنت اذرع ردهة احد الفنادق
بفلوريدا ، حاملا بين يدي حزمة من البريد الذي تسلمته توا من مكتبتي
بنيويورك ، ومع اني جئت الى فلوريدا في منتصف الشتاء طلبا للراحة الا
اننى لم استطع ان اتخلص من الروتين الصباحي للاجابة على ما يصلنى
من رسائل ، وبينما كنت اسرع في طريقي عقدا العزم على حذف ساعتين
للاجابة عليها واذا بصديق من جورجيا يجلس على كرسي هزاز ، ويضع
طرف ثيבתه على عينيه ليحجب عنهما لمعان الشمس ، استوقفني وقال
لى بلهجة الجنوب المحببة : « لماذا كل هذا الاسراع يادكتور ؟ ليس هذا
هو السبيل الأمثل تحت شمس فلوريدا الدافئة .

تعال هنا واجلس . على احد هذه الكراسي الهزازة وساعدنى على
ممارسة فن من أهم فنون الحياة » . فأجبته متحيرا : « اساعدك على
ممارسة فن من أهم فنون الحياة ! » فأجاب : « نعم ! فن يكاد يختفى من
الوجود ، فليس هناك كثيرون يعرفون كيف يؤدونه اليوم » . فسألته :
« حسنا . ارجوك ان تخبرنى عنه . فانى لا اراك فى جلستك هذه تمارس
اى فن » .

فأجاب : « اى ، نعم ! انى امارس فن الجلوس فى الشمس .
فاجلس هنا ودع الشمس تسقط على وجهك ، انها دافئة ولها رائحة ذكية ،
انها تشعرك بالسلام يدب فى داخلك . هلا فكرت ذات يوم فى الشمس ؟
انها لا تسرع ولا تنهيج بل تؤدى عملها فى تودة وبدون ضوضاء . انها لا
تضغط على ازرار كهربائية ولا تجيب على تليفونات ولا تدق اجراسا ،
انها فقط تستمر مضيئة وساطعة ، مع انها تؤدى عملا فى جزء من الثانية ،
اكثر بكثير مما تؤديه انت او انا طيلة حياتنا . فامل فيما تقوم به ، انها
تفتح الازهار ، وتنمى الاشجار ، وتدق الأرض ، وتنمى الزرع ، تنضج
الحاصيل ، وتبخر المياه لترسلها مرة اخرى أمطارا لتروى الأرض ، انها
بالاختصار توحى اليك بالسلام فى اعمالك .

وانى حينما استرخى فى ضوء الشمس ، اشعر انها تسلم على شعاعها فيمنحنى القوة ، وذلك بالطبع لا يتأتى الا اذا صرفت الوقت الكافى جالسا فى ضوءها وحرارتها . ثم اختم حديثه قائلا : « ارم بهذه الرسائل جانباً وتعال الى هنا وشاركنى متعة الجلوس فى الشمس » . فاتبعت نصيحته ، ولما توجهت الى غرفتى ، لتجوزت البريد فى وقت لا يذكر ، وبقي لى جزء كبير من النهار لنشاط آخر والجلوس فترة اطول فى ضوء الشمس .

وهنا لا يفوتنى ان اذكر اننى اعرف عدداً عديداً من الناس الكسالى الذين قضوا حياتهم جلوساً تحت اشعة الشمس ومع ذلك لم يؤدوا عملاً يذكر . ان هناك مارقاً عظيماً بين الجلوس والاسترخاء للراحة والمتعة ، وبين مجرد الجلوس فقط ، لانك اذا جلست هادئاً وتفكرت فى الله وجعلت نفسك فى توافق معه لتقبل منه القوة فتفيض فى اعمالك ، فان الجلوس فى هذه الحالة ليس كسلاً ولكنه فى حقيقة امره امثل السبل لتجديد القوى ، فمائك عن طريقه تحصل على القوة الرائعة ، هذا النوع من القوة الذى تستطيع انت ان تدفعه من اعمالك ، لا النوع الذى يسوقك امامه .

والسر يكمن فى ان تحفظ العقل هادئاً مبتعداً عن كل ما يشير وان تمارس التفكير الملىء بالسلام . ان جوهر هذا الفن هو ان تحفظ الخلقى وثيدة ، وان تؤدى مسئولياتك باقل جهد ممكن ، وخير لك ان تبندع لنفسك وسيلة او وسيلتين تخصص فيهما وتتقنهما فى تأدية اعمالك ، فتصبح خبيراً ، عن طريقتهما ، فى ممارسة هذه القوة الهادئة السهلة .

واحسن مثل لهذه السبل هو ما خبرته فى الكلبين ادى ريكباكر (Eddie Rickenbacker) ، فمع انه رجل مشغول جداً الا انه يؤدى عمله بطريقة توحى انه يحتفظ بكثير من القوة . ولقد اكتشفت احد عناصر سره عن طريق الصدفة . كنت اقوم واياه يوماً بعمل احد الاشرطة للتليفزيون ، وقد اكد لنا المختصون ان الامر لن يستغرق كثيراً من الوقت ، مما يتيح له الفرصة الكافية لياشر اعماله اليومية المتعددة ، ولكن التصوير

استغرق فترة اطول بكثير مما كنا نتوقع ، ومع ذلك لاحظت ان الكابتن لم يظهر اية علامة للتهيج فلم يتبرم او يقلق ، ولم يزرع الغرفة جيئة وذهابا ، ولم يتصل بمكتبه حلقا او مغيطا ، ولكنه على النقيض من ذلك تقبل الوضع الراهن راضيا . وكان بداخل الاستوديو كرسيان هزازان قديمان معدان لمشهد من مشاهد رواية خلاف تلك التي كنا نقوم بتصويرها ، فآخذ واحدا منهما وجلس عليه في غاية الهدوء والسكينة .

ولما كنت شديد الاعجاب بهذا الرجل ، فقد راعنى تصرفه هذا وسألته : « اعرف انك جد مشغول ، وانى لندهنش للطريقة التي تجلس بها هادئا ساكنا يملأ السلام جوانحك ، فمن اين لك هذه الرصانة وهذا الهدوء » .

وكنت انا نفسي آتئذ قلعا لانى شعرت اننا اخذنا الكثير من وقته ، ولكنه اجابنى بابتسامة عذبة : « اننى امارس ما تعظ انت به . فتعمل واجلس بجانبى ، وتقبل الامر ببساطة » . فجذبت الكرسي الآخر وجلست هادئا بجانبه ، واخيرا قلت له : « اعلم ان ذلك اسلوب خاص تستحوذ بواسطته على مثل هذا الصفاء ، فهلا اخبرتنى عنه ؟ » وتحت الحاحى تخطى الرجل عن تواضعه ، وقدم لى الوصفة التي يمارسها باستمرار ، ولقد استغفيتها فعملا بوجدتها بالغة الاثر ، ويمكن تلخيصها فيما يلى :

١ — استرخ جسميا ومارس هذا الاسترخاء بضع مرات يوميا بان تفرد كل عضلة من عضلات جسمك ، وتخيل نفسك عبلة عن تنديل بحر ، لا تتحرك فيه عضلة واحدة . كون لنفسك صورة ذهنية عن جوال من القماش الخشن ملء بحبات البطاطس وان هذا الجوال تمزق وخرجت حبات من البطاطس تتدحرج منه ، تخيل نفسك مثل هذا الجوال ، نهل هناك ما هو اكثر استرخاء من زكية من القماش الخشن وفارغة في نفس الوقت ؟ .

٢ — اما العنصر الثانى في هذه الوصفة فهو « ان تفرغ عقلك بضع مرات كل يوم من كل انواع الاثر والبقضة والاختلاق وخيبة الامل وكل ما يعكر الصفاء ، فانك اذا لم تفرغ عقلك مرارا وبصفة مستديية ، فان

هذه الأفكار التمسعة ستجيب ويحتاج أمرها الى عملية تفجير كبرى
للتخلص منها .

٣ - اما الامر الثالث فهو أن تفكر تفكيرا روحيا ، ومعنى ذلك أن
تتجه بذهنك الى الله في فترات منتظمة ثلاث مرات يوميا على الأقل .
« ارفع عينيك الى الاعالى من حيث يأتى عونك » . فان هذا يجعلك فى
توافق وانسجام مع الله ويملا قلبك بالسلام .

ولقد اعجبت بهذا البرنامج ذى الثلاث نقاط وممارسته فى حياتى منذ
بضعة اشهر ، وهو وسيلة مذهشة فى الحصول على الهدوء وعلى الحياة
المبنية على طريقة ممارسة الأعمال فى سهولة ويسر .

ولقد تعلمت من صديقتى الدكتور ز . تيلور بركوفتزر (Z Taylor)
(Bercovitz) من مدينة نيويورك ، كثيرا عن فن العمل فى هدوء وسكينة ،
لحينما يشتد عليه ضغط العمل ، وتمتلىء عيادته بالمرضى وتتلحق المكالمات
التليفونية ، يتوقف نجاه ، ويتكىء على مكتبه ويتحدث الى الرب بطريقة
طبيعية ولكها فى نفس الوقت مليئة بالاحترام . وانى شخصا احب أسلوب
صلاته ، وقد اخبرنى انها شئ شبيه بهذا الكلام : « يارب اننى اجهد
نفسى أكثر من اللازم ، وقد أصبحت عصيبا ، وهأنذا أقدم النصيح للآخرين
ليمارسوا حياة الهدوء ، وعلى بالتالى أن أمارسها انا نفسى ، فأرجوك أن
تلمسنى بسلامك الشافى وأن تهبنى الاطمئنان والهدوء والقوة وان تعيننى
على أن احتفظ بقوة أعصابى حتى أستطيع أن أقدم العون لأولئك الذين
يلجأون الى » . وبعدها يقف هادئا لمدة دقيقة او اثنتين ، ثم يشكر الله
ويبدأ فى مزاوله عمله بقوة كاملة تتسلب فى سهولة .

وحينما يقوم بزيارة بعض المرضى فى المدينة ، كثيرا ما يجد نفسه فى
زحمة مرور وله طريقة مدهة فى استخدام مثل هذه الأوقات المثيرة كفرص
للراحة والاسترخاء فانه يبطل محرك السيارة ويفرغ فى مقعده . ملقيا
رأسه الى الوراء ويفسёл عينيهِ ، والمعروف عنه أنه فى بعض الأحيان
قد ينمى ، ويقول هو انه لا يهتم اذا غفا فان أصوات نفير السيارات
المجاورة ستوقظه حينما يستأنف المسير . وفترات الراحة هذه قد تستغرق

دقيقة أو اثنتين ولكن لها قيمة فعالة في تجديد القوى . وكم تدهش اذ تعرف
كم لديك من الدقائق وكسورها في اثناء اليوم لترتاح وتجدد قواك ، فحسنى
في هذه اللحظات القصيرة يمكنك ان تلجأ الى قوة الله وتحصل على الهدوء
والسلام ، فليس طول الوقت الذى تقضيه في الاسترخاء هو الذى ينبئك
القوة ، ولكنه نوع هذا الاختبار .

قيل لى ان روجر بابسون (Roger Babson) الاخصائى الشهير،
كثيرا ما يذهب الى كنيسة خالية ويجلس في هدوء ، وقد يقرأ ترنيمة او
اثنتين وبذلك يحصل على الراحة وتجديد القوى .

وقيل عن ديل كارنيجى (Dale Carnegie) انه حينما كان
يحس بضغط العمل ، كان يترك مكتبه ويلجأ الى كنيسة مجاورة ويقضى
ربع ساعة في صلاة وقابل ، ولا يترك مكتبه لهذا الغرض الا حينما يكون
العمل على اشده ، وهذا يبرهن على ان الرجل كان يتحكم في الوقت ، لا
الوقت هو الذى يتحكم فيه ، وهو في نفس الوقت يبين ان الرجل كان دقيق
الملاحظة لئلا يستفحل التوتر لدرجة لا يمكن معها التحكم فيه .

في احدى الليالى تقابلت مع صديق في القطار من واشنطن الى
نيويورك ، وكان هذا الرجل عضوا بمجلس الشيوخ ، واخبرنى انه في
طريقه ليتحدث في دائرته الانتخابية ، ثم اضاف ان هؤلاء الناضجين بالذات
خصماء عنيدون وقد يسيبون له كثيرا من المتاعب ، ومع انهم لم يكونوا
يمثلون سوى جزء صغير من دائرته الا انه قرر ، مع ذلك ، ان يواجههم
على كل حال . ثم عقب قائلا : « انهم مواطنون امريكيون وانا ممثلهم ،
ولهم كسل الحق في مقابلتى اذا رغبوا في ذلك » فاجبته : « ولكنك لا تبدو
قلقا لهذا الامر » فقال : « لا ! اننى اذا انتابنى القلق فاستقلب كل شيء
مضى راسا على عقب ، ويفلت زمام الامر من يدي » .

فمсалته : « هل لديك وسيلة خاصة لمعالجة مثل هذا الموقف
التوتر ؟ » فاجاب : « اى ، نعم ! انهم سيحدثون كثيرا من الضوضاء ولكن
لدى وسيلتى الخاصة لمجابهة مواقف التوتر هذه ، فأتى سالتنس بمق
واتحدث بهدوء وبصراحة وبطريقة حبية ، واشعرهم بالاحترام ، وسأملك

عواطفى واثق بالله انه يخرجنى سالما » ثم اضاف عضو الشيوخ : « لقد تعلمت حقيقة هامة وهى انه فى اى موقف على المرء ان يكون وديعا ، ويحتفظ بهدوئه ، ويتخذ موقفا ودودا ، ويكون له ايمان بالله ، ويعمل كل ما فى وسعه . فاذا فعل ذلك تحولت الظروف لصالحه » ولا يخالفنى اى شك فى قدرة هذا الرجل على ان يحيا ويعمل دون قوتر ، بل - اكثر من ذلك ان يحصل على القدرة على تحقيق اهدافه .

بينما كنا نقوم ببعض الاعمال الانشائية فى مزرعتى فى بلدة بولنج القريبة من نيويورك لاحظت اهد العمال وهو يجرف كومة من الرمال ، وكان منظره وهو يؤرجح الجاروف الى الملاء غاية فى الروعة والجمال . كان عاريا الى الوسط وجسمه النحيل ذو العضلات الممتلئة يعمل فى دقة وتناسق وارتباط ، وكان الجاروف يرتفع وينخفض فى ايقاع تام . كان يدفع الجاروف الى الكومة وينحنى عليه بجسمه النحيل ليساعد على ملئه بالرمل ، ثم فى حركة رائمة ومنسجمة يرنعه الى اعلى ليفرغ حملته ، ثم يهبط مرة اخرى ليمد نفس العملية من ملىء وتفرغ فى حركة متزنة . ولقد تسمرت آنئذ ان المنظر يفيرنى على الغناء منسجما مع حركة هذا العامل ، والواقع انه هو نفسه كان يصدر بالغناء . ولم يدهشنى بعدئذ ان اخبرنى رئيس العمال ان هذا العامل بالذات يعتبر من امهر العمال واحسنهم ، وقد وصفه بأنه رجل مرح ويلذ للمرء ان يعمل معه . رهسا نجد رجلا هائلا يتنحى بحياة سعيدة تنبع من قوة مبهجة ، فكان بحق سيد فن العمل فى سهولة ويسر .

ان مدم التوتر ينتج مادة مما يشمر به المرء من قوة داخلية وانتعاش وهذه العملية يجب ان يداب عليها المرء بصفة مستمرة ، اذ المفروض ان يكون على اتصال وثيق بنبع القوة الفائض الذى يخرج من عند الله ، يملا الانسان ، ثم يعيد الانسان هذه القوة لله مرة اخرى لتجديدها . وحينما يحيا المرء فى توافق مع عملية تجديد القوى هذه فانه يتعلم هذه الصفة التى لا يمكن الاستغناء عنها الا وهى الهدوء والاسترخاء والعمل بطريقة السهولة واليسر .

والآن نتساءل كيف يمكنك أن تحقق هذا الفن ؟ وهاتذا اقدم لك عشرة قواعد تساعدك على اداء عملك دون كثير عناء . جربها فقد نجحت في أن تخلق من العسير سهلا ، فمستساعدك على أن تهذا وتنساب بداخلك القوة في سهولة :

١ — لا تظن في نفسك أنك تحمل العالم على كتفك . لا تجهد نفسك أو تعابها في جدية زائدة .

٢ — وطد العزم على أن تحب عملك وحينئذ سيصبح عملك غبطة لا مشقة ، وقد لا يحتاج الأمر الى أن تغير عملك لأنك حينما تغير نفسك تستغير نظرتك الى عملك .

٣ — ضع مخططا لعملك ثم نفذ هذا المخطط . ان نقص النظام بخلق شعور « الزحمة بدون فائدة » .

٤ — لا تحاول أن تنجز كل شيء في الحال ، لأنه لهذا السبب يمتد الوقت أمامك . وانتبه الى الحكمة البالغة التي تحدث عنها الكتاب المقدس: « افعل شيئا واحدا » .

٥ — ليكن لك صورة ذهنية صحيحة عن عملك ، واذكر ان السهولة أو الصعوبة في أدائه تعتمد على تفكيرك ازاءه ، فإذا فكرت أنه صعب فستجعله صعبا ، أما إذا فكرت أنه سهل فسيصبح سهلا .

٦ — كن كفئا في عملك . « ان المعرفة قوة » فاقن عملك لأن أسهل السبل لاداء العمل هو السبل المواب .

٧ — مارس حياة الهدوء والاسترخاء . فالسهولة أنجع السبل للانجاز ، ولذلك فلا حاجة الى الضغط والاجهاد ، وعليه فلتكن خطواتك متلائمة .

٨ — درب نفسك على ألا تؤجل عمل اليوم الى غد ، اذ ان ترا كم الاعمال المهمة يزيحك تعباً ونصباً ، ولذلك فتتم عملك كما هو مطلوب منك .

٩ — صل لأجل عملك ، فبذلك تحصل على كفاية هادئة .

١٠ — خذ لنفسك « الشريك غير المنظور » ، وستدهش ل مقدار الثقل الذى يرفعه عن كاهلك . فان الله موجود فى البيت وفى المكتب وفى المصنع وفى المخزن وفى المطبخ كما هو موجود فى الكنيسة ، وهو يعرف عن عملك اكثر مما تعرف انت عنه ، ومعونته لك ستجعله سهلاً عليك .

كيف نكسب محبة الناس؟

علينا أن نعترف بالواقع وهو أننا نتوق أن يحبنا الناس . قد نسمع شخصا يقول : « أنا لا أبالي أن احبني الناس أم أبغضوني » فإذا ما تطرق الى سمك مثل هذا الكلام ، فكن على يقين أنه لا يقرر الحقيقة .

قال وليم جيمس العالم النفسى : « من أعمق الحوافز فى الطبيعة الانسانية الرغبة فى أن يقدرنا الناس » . فالرغبة فى أن يحبنا الآخرون ويجعلونا ويسمون وراضا ، أمر أساسى فى حياتنا .

أجرى استفتاء بين طلبة المدارس العليا حول هذا السؤال : « ما أهم ما نصبو اليه فى الحياة ؟ » فكانت اجابتهم بأغلبية ساحقة هى أنهم يبنون أن يكونوا مشهورين . وينطبق نفس هذا الاحساس على البالغين أيضا ، وانه لمن المشكوك فيه كثيرا أن يوجد شخص يمكن أن يتفاضى عن رغبة محبة الناس له واجلالهم لذاته ، أو كسب مودة رفقاءه .

ولكى تحصل على الشهرة ، لا تسع وراها ، فانك اذا جاهدت معتمدا الحصول عليها مستقلت من بين يديك . ولكن حاول أن تكون واحدا من أولئك الأشخاص النادرين الذين يقول عنهم الآخرون : « انه حقا

يمتلك شيئا « وحينئذ تبين أنك تسير في الطريق السوى ، وأنتك ستكسب محبتهم بلا مراء .

ودعنى احذرك ، انه مهما بلغت شهرتك فلم تتمكن من كسب محبة جميع الأفراد على السواء ، اذ أن بالطبيعة الانسانية مراوغة غريبة ، بحيث تجد أن بعض الناس لا يحبونك وبدون سبب ظاهر . ولقد وجدت رباعية شعرية على أحد جدران جامعة أوكسفورد تقول :

« انى لا احبك يا دكتور فيليب

والسبب في ذلك غير معروف لدى

أنا أنا متأكد من شيء لا خلاف عليه

وهو انى لا احبك يا دكتور فيليب »

وهذا القول يدل على ما فى الطبيعة البشرية من مكر وخداع ، اذ أن مؤلفه لم يحب الدكتور فيليب دون أن يدرك لذلك سببا ، ولكن كل ما عرفه هو أنه لا يحب الرجل على الإطلاق وأغلب الظن أنه لم يكن لديه سبب معقول ، لأن هذا الدكتور بالذات كان رجلا طريفا ، ولو أتبع لمؤلف هذه الأبيات التعرف عليه فربما كان قد أحبه ، ولكن الدكتور المسكين لم ينل حظا من الشهرة مع هذا المؤلف . وقد يكون مرد ذلك الحاجة الى « التناغم » ، هذا الأمر المحير اذ بواسطته « نتوأم » مع بعض الناس أو لا نتوأم ، وفى كلتا الحالتين بدون سبب واضح .

« نأيقال » و « زمينه ميشونه على الأرض هونأ و انا هلا هيلير الجاهلون قالو هلاوا » ١٢

والكتاب المقدس نفسه يعترف بهذه الحقيقة المريرة عن الطبيعة البشرية اذ يقول : « أن كان ممكنا نحسب طاعتكم سالوا جميع الناس » (رومية ١٢ : ١٨) . والكتاب المقدس كتسبب واقعى اذ يعترف البشر بإمكانيتهم اللامحدودة ونفائسهم أيضا . وقد نصح التلاميذ أنهم اذا ذهبوا الى قرية وحاولوا استمالة الناس اليهم ولم يفلحوا ، ففى هذه الحالة ينفذون حتى القبار الذى لصق بأرجلهم ثم يتركونها . « وكل من لا يقبلكم

فاخرجوا من تلك المدينة وانفضوا الفيل أيضا عن أرجلكم شهادة عليهم»
(لوقا ٩ : ٥) . وهو بذلك يريد أن يخبرهم أنه من الحكمة ألا يثأروا
كثيرا إذا ما فشلوا في الحصول على الشهرة التامة بين القوم .

ومع ذلك فهناك وصفات خاصة وأجراءات معينة إذا ما اتبعتها
بإمانة فستجملك شخصا محبوبا بين الناس ، وتستطيع أن تتمتع بصلات
شخصية مرضية حتى ولو كنت شخصا (صعبا) أو بطيئتك خجولا ،
منطويا ، معترلا ، فاكك بواسطة تجعل من نفسك انسانا يتمتع بصلات
سهلة وعادية وطبيعية ومسرة مع الآخرين .

ولا تستطيع أن احثك بالقدر الكافي أن تعير هذا الموضوع اهتماما
خاصا وتعطيه من وقتك وجهودك ما يستحق لتدركه ، اذ بدونه لن تستطيع
أن تسعد أو تفجع ، لأن الفشل في هذا المضمار سيؤثر عليك تأثيرا نفسيا
شديدا . فكونك محبوبا من الناس يعنى أكثر كثيرا من اشباع الذات ،
مع ما لهذا من أهمية للنجاح في الحياة ، ولكن الصلات الشخصية الطبيعية
المرضية تفوق ذلك في الأهمية .

ان الشعور بعدم الحاجة الى الشخص أو الرغبة فيه من اقوى
المشاعر الانسانية المدبرة ، فبقدر ما يحتاج الناس اليك ويسعون وراءك ،
بقدر ما تصبح انسانا منطلقا ومتحررا . ان « الذنب المنفرد » ،
والشخصية المنعزلة ، والاتسان المتقاعد ، كل هؤلاء يعانون شعاسة
لا يمكن وصفها ، ولكن يدافعوا عن ذواتهم فانهم ينطوون على انفسهم
أكثر ، وهذا النمو الداخلى يحرم طبيعتهم المنطوية من النمو الطبيعي الذى
يتمتع به الشخص الذى يبذل من ذات نفسه لأجل الآخرين . فاذا لم
تتخلص الشخصية من ذاتها وتصبح ذا نفع للآخرين ، فانها تمرض
وتموت . أن شعور المرء بعدم الحاجة اليه أو الرغبة فيه يجلب الخيبة
والشيخوخة والمرض . فاذا ما انتابك مثل هذه المشاعر فعليك أن تقوم
بعمل شيء ازاءها ، فانها لا تمنى حياة مميصة وحسب ، ولكنها ذات اثر
بالغ عليك من الناحية النفسية . واولئك الذين يعالجون ادواء الطبيعة
البشرية كثيرا ما يجابهون مثل هذه الحالات ويدركون نتائجها السيئة .

كنت مرة في حفل غداء لنادى نثروتارى وكان يشاركنا المائدة طبيبان، احدهما تقدمت به السن واحيل الى التقاعد منذ بضع سنوات ، والآخر صغير السن يتمتع بشهرة عاتقة في كل انحاء المدينة ، ودخل الآخر تبدو عليه علامات التعب واستلقى على كرسي يئن من التعب والارهاق ، ثم تاره قائلا : « كم اود لو يصمت رنين التليفون . انى لا استطيع ان اتوجه الى اى مكان لان الناس يطلبوننى طيلة الوقت . ليتنى استطيع ان اضع مسكنا لهذا التليفون » ! .

فعمد الطبيب الشيخ قائلا : « اننى اعرف ما تشعر به يا جم ، لانى اجتزت في نفس الطريق من قبل ، ولكن كن شكورا لان التليفون يرن ، وطب نفسا لان الناس يرغبون نيك ويحتاجون اليك » ، ثم اضاف في كثير من الرثاء : « لا يتمل بى احد بعد ، وكم اتوق ان اسمع رنين التليفون مرة اخرى . لا يحتاج الى احد ولا يرفب في اى شخص . لقد ائل نجمى » . ويدانا نفكر فيما قاله هذا الطبيب الشيخ ، نحن الذين نقوم بنشاط جسم ونشعر في كثير من الاحايين بالارهاق والتعب .

جاعتنى مرة سيدة في منتصف العمر شاكية من انها ليست على ما يرام . كانت غير راضية وتعبسة . واخذت تقول : « مات زوجى وكبر الاولاد ، ولم يعد لى مكان بالمنزل . ان الناس يعاملوننى برفق ولكن بدون اهتمام . كل واحد منهم مشغول بما يعنيه واما انا فلا يحتاج الى احد ولا يرفب في احد ، وانى اتسائل ايمكن ان يكون هذا سبب وعكسى ؟ والواقع ان مثل هذا الشعور قد يكون للسبب الاساسى فيما عانته .

في احدى المؤسسات التجارية ، رايت مؤسس الشركة وكان رجلا شيخا جاوز السبعين من عمره ، يمشى متفجرا على غير هدى . وبينما كان ابنه رئيس الشركة الحالى مشغولا بالتليفون ، اخذ الرجل يتحدث الى مكتبها وقال : « لماذا لا تؤلف كتابا عن كيف تتقاعد ؟ انى في مسيس الحاجة الى مثل هذا الكتاب . لقد كنت اظن انه شىء جميل ان يتخلص المرء من اعباء العمل ، ولكنى اكتشفت الآن ان احدا لا يعبر ما اقسول اهتماما . كنت اتخيل اننى شخص مشهور ولكنى حينما اتى الى المكتب

واتخذ لى مجلسا فيه ، يحيينى الجميع ثم يفسون وجودى ، فخير لى اذا
أن ابتعد عنهم وافصح لهم الطريق . ان ابنى يقوم بادارة المؤسسة على
اكمل وجه ، ولكنى كنت اود أن يشعرونى ، ولو قليلا ، انهم فى حاجة الى .

ان مثل هؤلاء الناس يعانون اشقى واتعس اختبار فى حياتهم . ان
رغبتهم الممبقة هى ان يسعى الناس وراءهم ، ولكن رغبتهم لا تتحقق .
انهم يريدون من الناس أن يقدروهم ويجلوهم اذ ان هذا مطلب اساسى
فى الحياة . ولكن هل مثل هذا المطلب مقصور على سن التقاعد فقط ؟ ان
الناس فى جميع اطوار الحياة يتبنون ان يكونوا مرموقين ، وهناك المثال :

اخبرتني فتاة فى ربيعها الحادى والعشرين انها لم تكن مرغوبا فيها
منذ ولادتها ، وقد اوحى اليها بهذا الشعور شخص ما ، وغاصت هذه
الفكرة المزعجة فى أعماق عقلها الباطن مخلفة فيها شعورا كبيرا بالنقص
واستنكارا للذات ، مما جعلها خجولا ، متخلفة ، منطوية على نفسها،
منعزلة ، تعيسة . وكانت فى الواقع شخصية غير متكاملة ، وكان علاج
هذه الحالة يستلزم تجديد حياتها الروحية ، وخاصة نوع تفكيرها . وحينما
استجابت للعلاج واطلقت ما بداخلها من قدرات ، اصبحت شخصية
محببة الى النفوس وعاد اليها هناؤها .

وثمة عدد كبير من الناس ، ليسوا بالضرورة غريسة للصراع النفسى
اللاشعورى ، لم يتمكنوا من السيطرة على نفوسهم فى صراعهم مع
الشهرة . انهم يحاولون جادين ، وقد يغالون فى تصرفاتهم ، بطرق قاسية
عليهم ، ولكنهم يلجأون اليها لعلهم يستميلون الناس الى محبتهم . ولذلك
ننح نلاحظ اليوم فى لماكن كثيرة ، اناسا يأتون من الاعمال ما لا يريدون
لرغبتهم الجامحة فى الحصول على الشهرة فى معناها السطحى كما يمرنه
المجتمع الحديث .

اما واقع الحال فهو انه يمكن الحصول على الشهرة باتباع بعض
الاساليب السهلة الطبيعية العادية . مارس هذه الاساليب باجتهاد
تصبح رجلا محبوبا .

فأولا : كن شخصا مريحا ، بمعنى أن يرتاح الناس الى عشرتك .
دون مشقة ، فانه يقال عن بعض الأشخاص : « أنك لا تستطيع مجاراةه »
مبينك وبينه حاجز لا تستطيع أن تتخطاه . أما الشخص المريح فهو سهل
المعشر ، طبيعي لا يعرف التكلف ، يتمتع باللطف والوداعة والبهجة .
وحيثما تكون معه ، تشعر بالآلفة كما لو كنت ترتدى غطاء رأس أنت معتاد
عليه أو معطفا لثيرا لديك ، بعكس الشخص الذي لا يتجاوب مع من حوله ،
منطويا على ذاته ، فانه لا يستطيع أن يندمج مع الجماعة ، لانه يشعر
دائما انه خارج الدائرة ، فلا تعرف كيف تعالجه ولا كيف يستجيب لمعاملتك .
ولذلك فأنك لا تشعر في محضره بالمرونة أو السهولة .

كان بعض الشبان يتحدثون عن صبي يبلغ من العمر سبعة عشر عاما،
وكانوا يحبونه غاية الحب وهذا بعض ما قالوه عنه : « انه لطيف المعشر،
رياضي بارع ، وتسهل صداقته » . فمن الاهمية بمكان أن ترى في نفسك
هذه الخلقة الطبيعية لأن مثل هذا الشخص يوصف عادة بأنه يتمتع بنفس
كبيرة . أن صغار النفوس هم من يهتمون كثيرا بكيف تعاملهم ، ويدب الحسد
في قلوبهم بخصوص مرتبتهم ومركزهم ، ويتمسكون بدقة حقوقهم ، وهم
في نفس الوقت جامدون ومن السهل أن تغضبهم .

ان اعظم منسل على مسدق هذه الحقائق هو جيمس ا . فارلى
(James A. Farley) المدير السابق لمعوم بريد الولايات المتحدة .
قابلته لأول مرة منذ بضع سنوات خلت ، ثم التقيت به ثانية منذ بضعة
شهور في حفل حاشد بالناس ، ولكنه ما كاد يرانى حتى نادانى باسمى ،
وكانت هذه لفظة انسانية لم أنساها ، وهى احدى الاسباب التى جعلتنى
اتعلق به دائما .

وقد وقعت حادثة لطيفة توضح سر هذا الرجل الذى اسسقطاع ان
يكتسب محبة الناس له ، فقد كان على مرة ان التى حديثا في فلادلفيا في حفل
غداء عن « الكتاب والمؤلف » ، وكان يشاركنى في هذا الحديث مستر فارلى
ومؤلفان آخران . والحادثة التى انا مزعم أن اصفها لك ، لم يتسن لى رؤيتها
بنفسى ، اذ حضرت متأخرا ، ولكن ناشر مؤلفاتى رآها ووصفها لى وهذا

مفادها : بينما كان خطباء الحفل يسرون في ردهة الفندق إذا بهم يهرون بوصيفة من المليونين تقف بجانب عربة محملة بالملاءات والمناشف وبعض اللوازم الأخرى لفرش الغرف ، ولم تكن الفتاة تعبر هؤلاء القوم التفانا وهم يمشون متحاشين عريتها ، ولكن مستر مارلى تقدم إليها ، وضغط على يدها قائلا : « هالو . كيف حالك ؟ أنا جم مارلى . ما اسمك ؟ اننى مسرور برؤيتك » .

ويستطرد الناشر قائلا انه حينما التقت إليها بعد ان غادرت الجماعة المكان ، رآها وقد فطرت الدهشة فاهها وعلت وجهها ابتسامة جبيلة . وكانت هذه الحادثة مثلا صارخا للشخص الذى تخلص من حب الذات ، نصار معشره لطيفا واستطاع ان يوطد علاقات ناجحة ووثيقة مع الآخرين .

أجرى قسم علم النفس باحدى الجامعات استفتاء عن الصفات التى يجب أن يتحلى بها الشخص ليكسب محبة الناس أو كراهيتهم . وقد وضعت مائة صفة من هذه الصفات تحت اختبار علمى دقيق ، فوجد أن المرء يجب أن يحوز على ست وأربعين منها ليستحوز على محبة الناس . ويبدو أن هذا امر غير مشجع اذا كان لا بد لك من الحصول على هذا العدد الوفير من الصفات لتصبح مشهورا . لكن المسيحية تنادى بصفة واحدة أساسية تدفع الناس لأن ينزلوك من تلويهم منزلة الحب الصحيح ، ألا وهى أن تتحلى بالاهتمام العميق بالآخرين ، وتحبهم من كل القلب ، فإذا ما ربيت فى نفسك هذه الصفة ، تبعثها باقى الصفات المطلوبة .

فإذا لم تكن ذلك الشخص الذى يرتاح الآخرون الى معاشرته ، أشير عليك أن تحلل شخصيتك تحليلا دقيقا لتخلصها مما يعتمرها من الصفات غير المحببة سواء كانت ظاهرة أم مستترة . ولا تتوهم أن الآخرين لا يحبونك لنقص منهم هم ، ولكن الأجدر أن تعتبر نفسك مسئولا عن هذه العلة ، ونعزم على أن تستكشفها وتتخلص منها ، وهذا امر يستلزم أمانة دقيقة بل قد يحتاج الى أخصائين ليساعدوك فى هذا المضي . والصفات التى يمكن أن ندعوها « خائفة » ربما قد تغفلت فى شخصيتك على مر السنين ، وكنت تظنها ضرورية للدفاع عن النفس ، أو جاءت نتيجة لمواقف معينة منذ حداثتك ، وبغض النظر عن مصدرها ، فلك عن طريق دراسة

ذاتك علميا ويشعورك بالحاجة الى التغيير ، تستطيع التخلص منها ، ويتبع ذلك عملية رد اعتبار جديد لشخصيتك .

جاءنا رجل الى عيادة الكنيسة طالبا المعونة في اصلاح صلاته الشخصية ، وكان يبلغ من العمر حوالى خمسة وثلاثين عاما ، وكان من الأشخاص الذين يروق لك أن تتطلع اليهم مرتين اذا لم يكن ثلاث مرات ، فهو متزن الى أبعد حد وذو تأثير طاع ، وحينما تتأمله سطوحيا تدهش كيف لا يحبه الناس . وبدأ الرجل يقص علينا سلسلة طويلة من الظروف السيئة والحوادث الاليمه عن فشله في علاقاته مع الناس ، ثم قال :

« اننى افعل ما بوسعى ، وأحاول أن أطبق المبادئ التى تعلمتها من كيفية مجارة الناس ولكن كل جهودى تبوء بالفشل . فبرغم كل ذلك لا يحبني الناس والأدهى من ذلك اننى ادرك هذه الحقيقة » .

وبعد ان تحدثنا اليه ، لم يكن من الصعب علينا أن نذكر علته ، اذا كان حديثه يتسم بطابع الانتقاد المستمر ، ومع أنه حاول اخفائه ولكنه لم يستطع . وكانت له طريقة غير محببة في ضم شفتيه ، توحى بنوع من التانيب او التوبيخ لحدثه ، كما لو كان هو أكثر امتيازا وترفعاً . وبالاختصار كان الترفع ظاهرة واضحة عليه وكان متصلبا لا مرونة فيه .

ثم اخذ يتساءل : « ألا توجد وسيلة اغير بها ذاتى حتى يحبني الآخرون ؟ اليس هناك طريقة اتخلص بها لا شعوريا من الضرب على الوتر الضالعي في معاملة الناس ؟ » وكان واضحا أن الشاب محب لذاته ومنطو على نفسه ، ولم يكن يحب أحدا الا نفسه فقط ، فكان يقيس ، لا شعوريا ، كل شيء حسب تفاعله معه ، ولذلك كان علينا أن نعلمه أن يحب الآخرين وينسى نفسه ، الأمر الذى كان يخالف تماما توازنه وافكاره . ولكن كان هذا الاجراء حيويا تماما في سبيل حل مشكلته . لقد لاحظت أنه كثير التهيج مع الآخرين ويحقد عليهم في نفسه ، وان كان يحاول اخفاء هذا الصراع حتى لا يظهر اثره معهم ، ولكنه داخليا كان يحاول أن يجعل كل شخص حسب رايه هو . وقد لاحظ الناس هذه الصفة فيه وان لم يحاولوا أن يذكروها له ، ولذلك قامت الحواجز في معاملتهم معه .

ولما كانت افكاره من نحو الناس منفرة ، فقد تبع ذلك فتور في معاملته الشخصية معهم ، ولكنه كان من الكياسة بحيث لا يظهر امامهم خشنا غليظ الطبع ، ومع ذلك فقد فطن الناس ، لا شعوريا ، الى البرودة في معاملاته ، ولذلك « ابتعدوا عنه » مما سبب له المآ عبيقا ، ويرجع السبب في معاملتهم له على هذا النمط ، الى انه هو سبق « غلبتصد عنهم » اذ احب نفسه واعتبر ذاته فقط فلم يحاول ان يحب الآخرين . كان يعاني من حب ذاته ولا علاج لهذا الداء سوى محبة الآخرين .

وحينما كشفنا له حالته انتابته الحيرة والذهول ، ولكنه كان مخلصا حينما لجأ إلينا وكان ينوى اتباع ما نشير به عليه ، ولذلك عمل على ان يحب الآخرين بدل حبه لنفسه ، وقد استلزم ذلك تغييرا جذريا في أسلوب حياته ، ولكنه أخيرا نجح فيما اراد . واحد الأساليب التي اقترحناها عليه هو انه قبل ان يهجع الى فراشه في المساء ، يقوم بكتابة قائمة بالأشخاص الذين تابلهم في خلال النهار ، كسائق سيارة نقل الركاب مثلا ، او بائع الجرائد ، ثم يصور في ذهنه كل شخص ممن ورد اسمه بهذه القائمة ويستحضر صورة وجهه في عقله ويفكر فكريا عطاونا نحو هذا الشخص ، ثم يصلى من أجل كل واحد منهم الى أن يغمر المحيط الذي يعيش فيه بالصلوات ، ولكل منا عالمه الخاص من الناس الذين يتعامل معهم ويختلط بهم بطريقة او باخرى .

وكان اول شخص قابلته في الصباح ، خارج محيط أسرته ، هو عامل المصعد في المنزل الذي يقطنه ، ولم يكن من عافته ان يخاطب هذا العامل بأكثر من كلمة صباح الخير بطريقة مصطنعة لا حياة فيها ، ولكنه في هذه المرة صرف بعض الوقت يتحدث مع هذا العامل وسأله عن أحوال أسرته وعن اهتماماته في الحياة ، فوجد أن للرجل وجهات نظر لها تبيتها ولن له اختبارات خلاية ، فبدأ يرى قيمة جديدة لشخص لم يكن في نظره من قبل سوى انسان آلى يرتفع بالمصعد الى اعلى ثم ينزل به الى اسفل ، والواقع انه بدأ فعلا يحب هذا العامل ، كما ان ذلك ايضا بدأ يراجع افكاره من نحو هذا الشاب الذي لم يكن يعيره كثير اهتمام من قبل ، وبذلك توصلت بينهما علاقة ودية . قس على هذا التوال ما حدث له مع اشخاص كثيرين .

وفي يوم من الأيام قال لى هذا الشاب : « ان العالم ملئ بالناس الظرفاء ولم اكن ادرى ذلك من قبل » . وحينما القى بهذه الملاحظة ، كان ذلك دليلا على انه فقد نفسه ، ولما خطا هذه الخطوة ، حسب قول الكتاب الحكيم ، قد وجدها ، فحينما فقد نفسه وجدها ، بل ووجد معها اصدقاء جددا كثيرين اذ قد تعلم الناس بدورهم ان يحبوه .

ولقد كان تعلم الصلاة لأجل الآخرين أمرا مهما في تأهيل هذا الشاب لآنك اذ تصلى من أجل شخص ما فانك تجنح الى تبسيط اتجاهك الشخصى نحو ، وبذلك ترفع العلاقة بينكما الى مستوى أعلى ، فتفيض أجمل الفضائل من هذا الشخص اليك كما ينساب احسن ما فيك نحوه ، وحينما تتلاقى مثل هذه المشاعر العليا بين شخصين ، تتوطد بينهما رابطة عليا ايضا من التفاهم .

محببة الناس اذا هي اصلا انعكاس محبتك لهم . ان من أشهر رجال الولايات المتحدة هو المرحوم ول روجرز (Will Rogers) ، واحد من العبارات المميزة التى ناه بها هذا الرجل هي : « لم اقبل شخصا واحدا لم احبه » . قد ترى في هذا شيئا من المبالغة ولكنى متأكد ان ول روجرز كان يعنى ما يقول ، لأن هذا فعلا كان شعوره نحو الآخرين ، ونتيجة لذلك فتح الناس له قلوبهم كما تفتح الزهور لأشعة الشمس .

وقد يقدم بعضهم هذا الاعتراض الواهى وهو أنه من الصعب أن نحب بعض الناس . ونحن نسلم أن بعض الناس بالطبيعة لهم جاذبية أكثر من غيرهم ، ولكن المحاولة الجادة للتعرف على أى شخص ستكشف أن لديه صفات نبيلة بل محببة .

كان أحدهم يعانى من عدم قدرته على التغلب على مشاعر السخط من نحو بعض الأشخاص الذين يختلط بهم ، فكان يحمل لبعضهم بغضا شديدا لانهم كانوا يسببون له ازعاجا شديدا ، ولكنه تغلب على هذه المشاعر بان جهاز قائمة مستوفاة بكل الصفات المحببة في هؤلاء الأشخاص الذين سببوا له الاثارة والازعاج ، وبات يضيف صفات جديدة لهذه القائمة يوميا ، وقد انتعش اذا وجد أن هؤلاء الناس الذين ظن أنه لا يحبهم ، يتمتعون بمزايا

كثيرة جذابة والواقع ان الامر اختلط عليه اذ كيف ساع له ان يكرهم من قبل وهم يتمتعون بمثل هذه الصفات النادرة ، وبالطبع في الوقت الذي كان هو يحاول ان يكتشف فيهم هذه الصفات الجميلة ، كانوا هم بدورهم يفعلون نفس الشيء نحوه .

فاذا كنت قد قطعت مرحلة من الحياة دون ان تكون لك علاقات طيبة مع الآخرين ، فلا تتوهم انك عاجز عن التغيير ، ولكن عليك ان تقوم بخطوات ثابتة واكيدة لحل هذه المعضلة . ان في مقدورك تغيير الوضع وان تصبح رجلا مشهورا ومحبويا ومكرما ، هذا اذا رغبت في بذل الجهد المطلوب . ودعني اذكرك ، كما اذكر نفسي ، ان اكبر مأساة يواجهها الشخص العادي هي أننا نصرف معظم حياتنا محاولين اصلاح أخطائنا .

فإننا قد نرتكب غلطة ونحتضنها ونرعها ولا نحاول تغييرها كإبرة مكسورة في مجرى اسطوانة في فونوغراف ، وبذلك نسمع لصنا مسموها المرة بعد الأخرى . فنحاول اذا ان ترفع الإبرة من الجرى وحينئذ يختفي النشاز ويحل الانسجام محله ، لاتصرف وقتا أكثر في حياك محاولا اصلاح أخطائك في علاقاتك الانسانية ، بل اصرف باقي حياك مهذبا ما لديك من امكانيات عظيمة للصداقة والود ، لأن العلاقات الانسانية امر حيوي للحياة الناجحة السعيدة .

وثمة عامل آخر هام في كسب محبة الآخرين وهو ان تحاول ان ترفع من نفسياتهم ، لأن النفس هي جوهر شخصياتنا ولذلك فهي مقدسة لدينا ، وكل شخص تساوره رغبة طبيعية بان يشعر الناس بأهميته ، فاذا ما حاولت ان احط من قدرك وبالقالي اشعرتك بمعهم اهميتك ، فقد تتظاهر بالضحك ، ولكن في الواقع قد جرحتك جرحا عميقا ، انني حينما اظهر ملاحظة من نحوك ، فقد تكون انت كريما وتعاملني بلطف ، ولكك اذا لم تكن على دررجة كبرى من النمو الروحي ، فماتك ان تستطيع ان تحبني كما يجب .

ومن ناحية أخرى اذا رفعت من احترامك لنفسك وساهمت في اشعارك بقيمتك الشخصية ، فماتى بذلك اظهر اجلالا لذاتك ، وقد حاولت على ان

تظهر الجانب الأفضل في نفسك ، ولذلك فانت تقدر ما قيمت به من نكوك ،
ويغمرك شعور العرفان بالجميل ويزداد حبك لى .

قد يكون تصغير ذات شخص آخر بصورة مخففة ، ولكن لا يستطيع
المرء أن يقدر قيمة الجرح العميق الذى ينجم عن عبارة عبارة أو عن موقف قد
لا يقصد منه الاساءة . وهناك طريقة بها تجرح شعور الآخرين وتحقر ذواتهم
حينما تكون في جمع من الأصدقاء ويلقى أحدهم دعابة يضحك منها الجميع
فرحا وتقديرا ، فانتظر حتى تهدأ الضحكات ، ثم قل معلقا على ما سمعت :
« حقا انها نكتة لطيفة بدون شك ، ولقد قرأتها في إحدى المجلات السبارة
في الشهر الفائت » وبالمطيع سيثير مثل هذا القول في نفسك شيئا من
الاحساس بأن يعرف عنك الآخرون أنك رجل واسع الاطلاع ، ولكن هلا
نكرت في شعور ذاك الذىلقى النكتة ؟ .

لقد سلبته منة انهلقى نكتة لطيفة ، وقد زحزحته من مكانه
المحفوظة بين الجماعة واغتصبها لنفسك ، بل الواقع أنك استلبت الهواء
الذى يبلا اشعرته وتركته محسورا مهانا . لقد أراد أن يستمتع بمكانة
مرموقة للحظات وجيزة ، ولكك حرمة هذا الشعور الجليل . ولا تظن أنك
ستزداد قيمة في ميون أحد من الحاضرين . نمك بالحرى في عينى ذاك الذى
لقى النكتة ؟ ! ولذلك فيجب أن تترك القوم في حالهم سواء راقت لك الدعابة
أو لم ترق .

واذكر أن الرجل قد يشر بشيء من الخجل والارتباك ، وكان في
إمكانك أن تتجاوب معه بتشمره بالمساعدة . فلا تحاول أن تقلل من قيمة
الناس بل اعمل على رفع شعورهم لذواتهم وبذلك تكسب محبتهم .

في أثناء كتابة هذا الفصل ، استقيمت بزيارة صديق عزيز على هو
الدكتور جون و . هوفمان (John W.Hoffman) الذى كان ذات يوم
رئيسا لجامعة أوهايد الوسطية ، وبينما كنت اجلس وياه في مدينة باسادينا
أدركت من جديد قيمة هذا الرجل عندي . فمئذ سنين خلت ، وبالذات في
الليلة التى سبقت تخرجى من الكلية ، حضرنا معه وليمة مع « جماعة
الاخوة » بهذه الكلية ، وكان هو رئيس الحفل والمتحدث فيه . وبعد انتهاء

الغذاء طلب منى أن أرافقه حتى منزله . كانت ليلة من ليالى يونيو القمرية الجميلة ، وأخذ الرجل يحدثنى فى أثناء الطريق عن الحياة والفرص المتاحة فيها ، ثم همس فى أذننى عن الفرصة اللامعة التى تنتظرنى فى العالم الذى أنا موشك أن أجه .

ولما وصلنا الى مسكنه وضع يده على كتفى وقال : « نورمان ، لقد أحببتك دائما وانى أثق بك . ان لديك امكانيات عظيمة وسأفخر بك على الدوام . وهذه صفات متأصلة فىك » . ولا شك أنه أعطانى قيمة أكثر مما أستحق ، ولكن ذلك أفضل بكثير من الحط من قيمة الإنسان .

ولما كانت الليلة قمرية صافية الأديم ، وكانت تسبق تخرجى مباشرة وكانت الإثارة تملأ قلبى . فقد شعرت بمواطفى تتأجج فى داخلى ، نقلت له « أسعدت مساء » بعينين مغرورتين بالدموع حاولت أن اخفيهما عنه . وها قد مرت سنوات طويلة منذ ذلك الوقت ، ولكنى لم انس حديث تلك الليلة ولا كيف التقاه على مسامى . ولقد تعمق حبه فى قلبى طيلة هذه السنين .

ولقد اكتشفت بعدئذ أنه قال مثل هذه العبارات لكثيرين من الفتيات والفتيات الذين أصبحوا فيما بعد رجالا وسيدات فى المجتمع . وقد أحببوه بدورهم لأنه احترم ذواتهم وعمل على رفع نفسياتهم ، ولقد استمر طيلة السنوات الماضية يكتب لى ولغيرى مهنئا ومشجما لأجل أمور بسيطة أديناها مع العلم أن كلمة موافقة منه تعنى لنا الكثير ، فلا غرابة إذا ان نال هذا الرجل الوفور محبة آلاف الناس الذين عرفوه ولاعجب فى ولائهم له .

فكل شخص تمد له يد العون ليصبح رجلا قويا نالها فى المجتمع ، سيهيك بدوره ولاءه الذى لاحد له ، فحاول أن تبني أشخاصا كثيرين بقدر المستطاع وافعل ذلك دون انانية ، بل فقط لأنك تحبهم وترى الامكانيات الكامنة فيهم . افعل هذا ولن تشعر بعد ذلك أنك بحاجة الى الاصدقاء ، فان الكثيرين الذين خدمتهم سيذكرونك بالخير . ساعد الناس وأعبرهم بحب صاف واصنع معهم خيرا وسترى أن تقديرهم لك ومحبتهم أياك ستفيض منهم اليك .

ان القواعد الاساسية لكسب محبة الناس ليست في حاجة الى شرح طويل او الى توكيد مضمّن ، لانها في غاية البساطة وتعبّر بسهولة عن حقيقتها ، ومع ذلك فهناك اضع املك عشرة قواعد تساعدك على كسب محبة الآخرين وتقديرهم .

ولقد اختبرت صحتها مرات لا حصر لها ، فمارسها بامانة واخلاص الى ان تصبح خبيراً فيها وبذلك يحبك الآخرون :

١ - تعلم ان تتذكر الاسماء ، فان القصور في هذا الامر قد يفسر على انك لا تهتم باصحاب هذه الاسماء الاهتمام الكافي . ان اسم الشخص عزيز عليه الى ابعد حد .

٢ - كن لطيف المعشر حتى لا تنتقل على الناس معاشرتك ، كن كقطاء رأس مألوف لصاحبه ، كن ودوداً مخلصاً .

٣ - لتكون السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكره صفوك مكره .

٤ - لا تكن مغروراً ، واحذر النظائر امام الناس بانك عليهم بكل شيء بل كن طبيعياً ومتواضع النفس .

٥ - كن لطيفاً يرغب الناس في معاشرتك والاختلاط بك لينسألوا بعثرتك ما ينبه فيهم الاحاسيس الطيبة .

٦ - ادرس شخصيتك لتقتى العناصر « الخادشة » حتى تلك التي قد لا تشعرك بها .

٧ - حاول ان تصلح بامانة واخلاص وبطريقة مسيحية اى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين ، سواء في الماضي او في الحاضر . افرغ قلبك من كل الشكوى .

٨ - مارس أن تحب الناس الى ان يصبح ذلك شيئا اصيلا في نفسك،
واذكر ما قاله ول روجرز : « لم اقبل شخصا واحدا لم احبه » .

٩ - لا تقلت منك فرصة تهنته شخص بنجاح ، او تمزية آخر لحزن
او فشل .

١٠ - ليكن لك اختبار روجي عميق حتى تستطيع ان تعين اولئك
الذين تقدم لهم يد المساعدة ، على أن يجابهوا الحياة بقوة اكثر وينتشر افعال
حب الناس قوة يهبوك بها .

وصفة للقلوب الجريحة

« أرجو أن تعطيني وصفة لازالة الهم والاسى » .

تقدم بهذا الطلب الغريب المؤثر رجل يعانى من الشهور بالعجز ،
وأخبره طبيبة المعالج أن ذلك لا يرجع لاي مرض عضوى ، اذ كانت علته في
تصوره عن أن يرتفع فوق احزانه ، لأنه كان يشكو « ألما في شخصيته »
نتيجة حزن مفرط ونصح طبيبه بأن يلجأ لاستشارة روحية لعل فيها علاجه
وهكذا جريا عن نسق الاصطلاحات الطبية ، كرر الرجل سؤاله : « أهناك
وصفة روحية تستطيع أن تخفف آلامى الباطنية المستمرة ؟ اننى على يقين
أن الحزن ضريبة يدفعها كل النفس ، وأود أن أجابه كالأخرين تسالما ،
لقد حاولت جهدى ولكنى لا أجد سلما » . ثم كرر نفس السؤال بإبتسامة
باهتة حزينة : « اعطنى وصفة طبية لعلاج الحزن والاسى » .

والواقع أن هناك « وصفة » للقلوب الجريحة ، واحدى عناصر هذه
الوصفة هو النشاط الطبيعى . فلن الذى ابتلى بالحزن عليه أن يتجنب العزلة
واجترار آلامه واحزانه ، بل يجب أن يشغل نفسه ببرنامج نشاط طبيعى
ليحل محل هذا التأمل العقيم الذى يضمنى العقل ويزيد النفس مرارا وألما ،
لان المجهود العضلى يشغل حيزا من المخ وبذلك يرتفع عنه الضغط ويشمر
بالراحة والصفاء .

نصح أحد المحامين ، وكان رجلا ذا فلسفة صائبة وحكمة بالغة ،
نصح سيدة هد الحزن كياتها ، بأن أحسن علاج للقلب الكسر هو : « أن
تأخذ فرشاه للتنظيف وتنحنى على ركبتها وتجهد نفسها في العمل . أما أحسن
علاج للرجل فهو يأخذ فأسا ويقطع أخشابا الى أن يناله التعب والارهاق »

ومع ان هذه الطريقة لا تضمن العلاج الكافي لشفاء القلوب الجريحة،
الا انها تعمل على تخفيف الالم على كل حال .

نمهما يكن نوع الالم فإن أولى الخطوات هي ان نعزم عزما اكيدا
على ان نهرب من مواقف الهزيمة التي ربما احاطت بك ، مع باقى هذا الامر
من صموية، ثم نستأنف مرة أخرى حياتك العادية . خذ مكانك في ركب
الحياة الرئيسى في مختلف انشطته ، استأنف علاقاتك بمعرفك القدامى ثم
كون صداقات جديدة ، واشغل نفسك سيرا على الاقدام ، وركوبا على الخيل ،
وسباحة ولعبا ، واجعل الدماء تجرى في عروقك نشيطة ، واشغل نفسك تياما
في مشروع ذى قيمة ، واملا أيامك بالنشاط الخلاق ، ولا تنس ما للرياضة
الجسدية من فاعلية ، واستخدم عقلك في مشغوليات نافعة تطلق ما بداخله
من طاقات . ونيقن انها مشغوليات تستحق الكفاح من أجلها ولها الطبيعة
البناءة . ان الهروب السطحي من طريق النشاط المجهوم كاتامة الحفلات
وارتشاف الخمر . قد يخفف الالم وقتيا ولكنه لا يشفيه .

ان الطريقة المثلى والطبيعية للتخلص من الاسى هي ان تفسح طريقا
للتنفيس من الحزن . وثمة وجهة نظر حقا متفشية في وقتنا الحاضر وهي
انه لا يجوز للمرء ان يظهر حزنه ، اى انه ليس من اللائق ان يبكى ويعمل
او ينفس عن حزنه بالطريق الطبيعى من بكاء وقصيب ، وفي هذا تجاهل
لناموس الطبيعة ، اذ انه امر طبيعى ان يبكى المرء اذا ما حل بساحته ألم
أو حزن ، بل ان البكاء طريق للتنفيس وضعه الله القدير في جسم الانسان
ويجب أن يستخدم عند الحاجة اليه .

ناذا ما حاولت أن تكبح الحزن وتمنع التنفيس منه وتحكم الصمام
عليه ، فانك بذلك تهمل في استخدام وسيلة وضعها الله في جسمك للتخلص
من وطأة الحزن وهي ككل الوسائل التى تؤدي عملا في جسم الانسان وفي

الجهيز العصبى ، يجب أن تحكم ولكن لا تجحد على الإطلاق . فإن بكاء رجل أو امرأة يعين على التخلص من الحزن والأسى ، ولكنى أحذر بشدة إلا تستخدم هذه الوسيلة بدون داع وإلا فلن تصبح عملية مألوفة ، لأنه إذا حدث ذلك فإنها قد تتخذ طبيعة الحزن الشاذ وقد تتطور إلى مرض عقلى ، ولذلك فالانطلاق بلا قيود من أى نوع أمر محظور .

أننى أتلقى سيلا من الرسائل من أناس فقدوا أحبائهم ويخبروننى أنه من الصعب عليهم أن يذهبوا إلى نفس الأماكن التى اعتادوا أن يرتادوها معا أو يلتقوا بنفسى الأشخاص الذين اعتادوا صحبتهم معا ، ولذلك يتجنبون هاته الأماكن المألوفة وأولئك الأصديقاء القدامى . وأننى أعتبر هذه غلطة كبرى فإن السر فى علاج الحزن هو أن يكون المرء عاديا وطبيعيا بقدر الإمكان . ولا يدل هذا على الخيانة أو عدم الاكتراث ، لكن هذه الخطوة ضرورية لتحاى حالة الحزن الشاذ ، إذ أن الحزن العادى أمر طبيعى ، وتظهر طبيعته فى قدرة الشخص على ممارسة أعماله ومسئوليته كسابق عهده ، ولكن العلاج الأقوى والأعمق هو بالطبع العزاء العلاجى الذى ينبج من الثقة بالله ، لأن الوصفة الأساسية لعلاج القلوب الكسيرة هى بالضرورة الرجوع إلى الله فى إيمان كامل وتفريغ العقل والقلب لديه ، والمثابرة على سكب النفس روحيا لديه ستجبر كسر هذه القلوب الكسيرة . أن هذا الجيل الذى يعانى أكثر مما عانى من سبقوه فى العصور السالفة ، يحتاج أكثر مما يحتاج ، إلى أن يتعلم هذا الدرس الذى خبره أحكم رجال الدهور ، وهو أنه لا علاج للآلام البشرية جمعاء سوى استخدام الإيمان القويم .

كان الأخ لورانس أحد عظماء من عاشوا على وجه هذه البسيطة وقد قال : « إذا كنا نود أن ندرك فى هذه الحياة سلام الفردوس المصافى ، فملينا أن ندرب أنفسنا مع الله من الآن فى حديث مألوف ووديع ورفيق » .

فليس من الحكمة أن نحاول حمل ثقل الأحزان والآلام الذهنية دون معونة الهية ، لأن مثل هذا الثقل أكثر جدا مما يستطيع المرء احتماله . فالحجج وسيلة وأسهلها للتخلص من الأحزان هو أن نشعر شعورا أكيدا بوجود الله ، فإن هذا الشعور يلطف ألم القلب ويضمد الجرح فى النهاية . والرجال والنساء الذين جازوا فى مأس محزنة يقرون بفاعلية هذه الوسيلة .

وهناك عنصر علاجي هام آخر في وصفة علاج القلوب الحزينة هو ان يحصل المرء على فلسفة سليمة ومقنعة عن الحياة والموت والخلود . وانى من جانبى ، حينما حصلت على هذا الايمان الوطيد ، انه لا يوجد موت ، وان الحياة وحدة متماسكة ، وان هذه الحياة وما بعدها وحدة لا تنقسم ، وان الوقت الحاضر والابدية متصلان ، وان هذا الكون وحدة لا تتجزأ ، اقول اننى حينما اكتشفت كل هذه الحقائق شعرت اننى حصلت على اهم فلسفة مرضية ومقنعة في حياتى بجبلتها .

ان هذه القناعات مبنية على اساس وطيدة ، اولها هو الكتاب المقدس، فاننى اعتقد ان هذا الكتاب يمنحنا الادراك العلمى السليم — كما سيثبت فيما بعد — بخصوص هذا السؤال الخطير : « ماذا يحدث حينما يفارق الانسان هذا العالم ؟ » ويحدثنا هذا الكتاب ، في حكمة بالغة ، انه يمكننا ادراك هذه الحقائق بالايمان . يقول الفيلسوف هنرى برجسون (Henri Bergson) ان الطريق الوطيد لمعرفة الحق هو بالادراك الحسى ، وبالحدس ، وبلاستنتاج والاستدلال الى حد ما ، ثم بأخذ « فقرة هائلة » .

وعن الحدس تصل الى الحقيقة ، اذ تشرق عليك لحظة مجيدة فيها نقط « تعرف » ، وهذا ما حدث لى بالضبط .

اننى مقتنع اقتناعا كليا ومخلصا بهذا الحق الذى اسطره هـنا ، ولا يساورنى فيه أدنى شك ولو للحظة بسيطة ، فلقد توصلت الى هذا الايمان الايجابى ولكن تدريجيا ، ثم لحظة حاسمة حينما عرفت فعلا .

ان مثل هذه الفلسفة لا تدفع الحزن حينما يموت عزيز علينا ونفترق عنه بالجسد ، ولكنها ترفعه وتبدده وتملا عقلك بالثقة العميق لمعنى وقوع هذا الحادث الذى لا يمكن رده ، وتهيك ثقة وطيدة في أنك لم تفقد هذا العزيز الذى انتقل . نمش بهذا الايمان ، يمتلئ قلبك بالسلام ويفارقه الالم .

لترسخ في عقلك وفي قلبك كلمة من اعجب ما جاء في الكتاب المقدس:
« ما لم ترعين ولم تسمع اذن ولم يخطر على بال انسلن ما اعدده الله للذين
يحبونه » (كورنثوس الاولى ٢ : ٩) .

وهذا يعنى انك لم تر ، مهما تكن قد رايت ومهما يكن عجيبا ما رايت،
شيئا يمكن ان تقارنه بتلك الاشياء العجيبة التي اعددها الله للذين يحبونه
ويضعون ثقتهم فيه . به وفوق ذلك يقول انك لم تسمع شيئا يمكن ان تقارنه
بتلك المعانيب المذهلة التي اعددها الله للذين يتبعون تعاليمه ويمشون
حسب روجه القدس . انك لم تر ولم تسمع ، كما لم يخطر لك على بال
ما قد اعدده . ان هذه العبارة تحمل بين طياتها العزاء الكامل والخلود الاكيد
والاتحاد الوطيد ، وكل ما هو طيب وجميل لأولئك الذين يركزون حياتهم
في الله .

وبعد سنين كثيرة من قراءة الكتاب المقدس ، وبعد ان خبرت من
كتب حياة كثيرين من الناس في مختلف نواحيها ، اود ان اقرر بصراحة
وجلاء ، صدق هذا الوعد الذي جاء بالكتاب المقدس ، وهو ينطبق حتى في
اثناء هذه الحياة ، فان الناس الذين يعيشون على مثال حياة المسيح ، تحدث
لهم اشياء تكاد لا تصدق .

وتنطبق هذه الحقيقة أيضا على حال الذين فارقتونا وعلاقتنا بهم ،
ونحن لا نزال في هذه الحياة ، فالذين سبقونا عبروا هذا الحاجز الذي
ندعوه الموت . واني استعمل كلمة « حاجز » بشيء من الاعتذار لأن تمكيننا
عن الموت كثيرا ما اتخذ في اذهانتنا صفة المازل . ان العلماء الذين يدرسون
هذه الأيام في ميدان النفس الروحي وفي ما هو خارج الاتراك الحسي ،
ويجرون تجاربهم في مجال الغيبيلت ، وفي توارد الخواطر وفي الفراسسة
(وكانت هذه جميعها تعتبر قبلا وقتا على الشواذ وحدهم) ، أما الآن فهي
حقائق ثابتة معترف بها) ، هؤلاء العلماء يؤمنون ان الروح تحيا وتتخطى
حاجز الزمن والمكان . اننا حقيقة على شفا أعظم اكتشاف علمي في التاريخ
يبرهن ، بطريقة استقصائية تجريبية ، وجود الروح وخلودها .

منذ سنين طويلة وأنا دائب على جمع سلسلة من الوقائع التى لا يساورنى شك فى صحتها ، وهى تؤكد بصفة قاطعة أننا نعيش فى عالم حتى ، قاعدته الأساسية هى الحياة لا الموت .

ان لى ثقة بالناس الذين أدلوا الى باختباراتهم فى هذا المضمار ، وانى لمقتنع تماما بأنها جميعا ، تشير الى عالم متصل بعالمنا وتربطنا به وشائج متينة ، بها تحيا الارواح على كلا جانبي الحياة ، فى علاقة لا تنفصم عراها . وحالة الحياة على الجانب الآخر ، كما ندركها فى جسم بشرتنا ، حالة متغيرة عنا تماما ، ولا شك ان اولئك الذين سيقوتوا الى العالم الآخر ، يعيشون فى بيئة ارقى ، وازداد فهمهم عنا ، ولكن كل الحقائق توحى بأن وجود احبائنا هؤلاء لا زال مستمرا معنا وانهم ليسوا بعيدين عنا .

بل ان ثمة حقيقة ، تستنتج ضمنا ولا تقل اهمية عما سبقها ، وهى اننا سنتجد بهم ، اما فى الوقت الحاضر فاننا نستمر فى شركة مع اولئك الذين يقطنون عالم الارواح .

وليم جيبس ، عالم امريكا الاكبر ، بعد ان اتضى حياة طويلة فى الدرس والاطلاع ، قال انه مقتنع ان المخ الانسانى ما هو الا واسطة لوجود الروح ، وان العقل فى تركيبه الحالى سيتبدل بعدئذ باخر يمكن صاحبه من الوصول الى آفاق من الفهم لا حد لها . وكلما يتقوى كياننا الروحى هنا على الارض ، وكلما نتمو فى السن وفى الخبرة نصبح اكثر احساسا بهذا العالم الفسيح حولنا ، وهكذا عندما نموت لا يمدو الامر اننا ندخل فى قدرة اعظم واكبر .

كان ايروبيدس (Euripides) وهو احد اعظم المفكرين القدامى ، مقتنعا بأن الحياة الاخرى ستكون فى حجم بالغ العظمة ، وقد شاركه سقراط هذا الراى . وكان من أجمل العبارات التى تجلب العزاء للنفس قسوله : « لن يصيب الشر انسانا صالحا فى هذه الحياة او فى الحياة الاخرى » .

تحدثت ناتالى كالمس (Natalie Kalmus) الخبيرة العلمية فى التصوير بالالوان ، عن موت أختها ، ولقد ظهر حديث هذه السيدة ، ذات

المعتل العلمى ، لأول مرة فى مجلة « جيد بوسستس » . وتقبيس ناتالى كالمس بعض عبارات أختها الراحلة فتقول : « ناتالى . عدينى بالآ تدميهم يعطونى اى مخدر . اننى أدرك أنهم يريدون تخفيف آلامى ، ولكننى أريد أن أكون فى كامل أحساسى ، فأتى متيقنة أن الموت سيكون اختبارا جميلا » يومدتها ولكنى لما خلوت بنفسى بكيت وأنا أفكر فى شجاعتهما . وبينما كنت أتعلم فى فراشى طيلة الليل ، أدركت أن ما كنت أحسبه من جانبى نكبة ، أرادت به أختى أن يكون انتصارا .

ويعد عشرة أيام قريرت الساعة الحاسمة :

كنت الأزم فراشها لمدة ساعات طويلة .، وتحدثنا فى مسائل شتى وكنت شديدة الإعجاب بثقتها الهادئة والصابغة بالحياة الأبدية ، فلم يحدث قط أن آلامها الجسدية تغلبت على قوتها الروحية ، وهذا أمر لم يدخله الأطباء فى حسابهم ، وفى أيامها الأخيرة كانت تردد المرة تلو المرة صلاتها :

« يا الهى العطوف ، أرجو أن تحفظ عطفى رائنا وأن تهبنى سلافا . ولقد تحدثنا طويلا حتى لاحظت أن النوم يداعب أجنالها ، فتركها فى هدوء فى رعاية ممرضتها وهجمت فى فراشى أثناء الراحة ، وبعد فترة وجيزة سمعت صوت أختى ينادينى فأسرعت إلى غرفتها ووجدتها تحتضر . فجلست على طرف سريرها وأمسكت بيدها فوجدتها تحترق واذا بها فجأة تنصب فى الفراش شبه جالسة وقالت : « ناتالى » . أن كثيرين منهم يحيطون بى
هنا الفريد . . وراعوث . . وماذا تعمل راعوث هنا ؟ آه . . اننى أعرف
وشعرت بتيار كهربائى يسرى فى أوصالى . لقد ذكرت راعوث هذه ، ابنة صبتها التى ماتت فجأة منذ نحو أسبوع مضى ولكن لم يخبر أحد أختى اليانور بموت راعوث الفجائى .

وهكذا سرت رعدة بعد أخرى فى عمودى الفقرى ، وشعرت أننى على شفا معرفة خارقة تكاد تكون مخيفة حين ذكرت اسم راعوث . وعلى حين غرة ارتفع صوتها واضحا قليلة : « أنه لأمر محير ، أن كثيرين منهم هنا » .

وبفتة بسطت يديها مبتهجة وطوقتني ، كما سبق واستقبلتني بهمساً
مرحبة ، وقالت : « انى ذاهبة الى فوق » ثم أرخت ذراعيها الملتفتين بعنقى
واستسلمت في احضائى .

وهكذا تغلبت ارادة روحها فحولت الم الموت الى سعادة طاغية .

وحيثما أسندت راسها على الوسادة كانت تملو وجهها ابتسامة
رائعة هادئة . ولقد تدلى شعرها في غير انتظام على الوسادة ، فأخذت
وردة بيضاء من الزهرية وثبتها في هذا الشعر ، ولما تطلعت اليها في حجبها
الصغير الأبيض وفي شعرها المتوج وبه الوردة البيضاء ، والابتسامة الهادئة
تكسو وجهها الجميل ، ظهرت لى مرة أخرى وإلى الأبد كتلميذة في طريقها
للمدرسة .

ان هذه الفتاة الراحلة ، حينما ذكرت ابنة عمها راعوث وكيف أنهسا
راتها بجلاء ووضوح ، ظاهرة طالما تكررت مرة بعد أخرى ، وفي جميع
الحوادث التى وقعت تحت يدي . وان تكرار هذه الظاهرة وتشابه الوقائع
فى كل هذه الحوادث كما وصفها لى الكثيرون ليرقى الى مرتبة دليل مادي
على أن الأشخاص الذين تفكر اسمائهم وترى وجوههم ، حاضرون أمام
الراجلين فعلا .

ولكن اين هم ؟ وما هو حالهم ؟ واى نوع من الاجساد يلبسون ؟ هذه
كلها اسئلة صعبة قد يكون من الأصوب أن نفكر عنهم أنهم يعيشون في دورات
ذبذبات مختلفة انه من المستحيل أن ترى خلال ريش مروحة كهربائية حينما
تكون ثابتة لا تتحرك ، ولكن هذه الريش حينما تظهر حينما تكون المروحة
داثرة فى أقصى سرعتها . وعليه نفى الذبذبات العليا او فى الحالة التى يعيش
فيها احبائنا ، قد تتفتح اسرار الكون المستقلقة أمام تحقيق شخص فى طريقه
الى العالم المجهول . بل انه فى بعض اللحظات العميقة فى حياتنا نجد أنه من
السهل جدا أن نصل الى هذه الدرجة ، على الأقل درجة الذبذبة العالية . ان
من اجمل ما كتب فى الأدب الإنجليزي ما قاله روبرت انجرسول (Robert
Ingersoll) بخصوص هذا الحق العظيم : « فى الليلة التى يداهمنا فيها
الموت ، يرى الرجاء نجما ، وتسمع المحبة المنصتة خفيف الأجنحة » .

حكى طبيب أعصاب شهير قصة رجل كان على اعتاب الموت ، وبينما كان الطبيب يجلس بجانب فراشه ، تطلع اليه الرجل الموشك على الموت وأخذ ينادى أسماء لم يفت الطبيب أن يدونها مع انه لم يكن له بهم سابق عهد أو معرفة . وحينما استقصر من ابنة الرجل : « من هم هؤلاء الناس ؟ ان أبائك قد تحدث عنهم كما لو كان قد رآهم رؤية العين » . فاجابته « انهم جميعا اقرباؤنا وقد رحلوا الى العالم الآخر منذ مدة طويلة » .

ويقول الطبيب انه يعتقد ان مريضه رآهم فعلا .

عاش صديقاي السيدة والسيد ولیم ساج (Wm. Sage) في نيويوركسى ، وقد كنت ازورها مرارا في منزلها . ومات السيد ساج أولا وكانت زوجته تدعو « ول » .

وبعد مرور سنوات قليلة حينما كانت السيدة ساج على فراش الموت ، طالت على وجهها نظرة مباغتة واكتسى محيها بلبتسامة جميلة وهى تقول « آه . انه ول » . اما كونها راته نأمر لم يشك فيه قط جميع المحيطين بفراشها .

تحدث آرثر جود فرى (Arthur Godfrey) — وكان شخصية نذة في عالم الراديو ، فقال :

انه بينما كان مستلقيا في فراشه ذات ليلة في احدى المديرات انشاء الحرب العالمية الاولى ، اذا بابيه وقف بجانبه ورفع يده محيا ثم ابتسم قائلا « الى اللقاء » . واجابه جودفرى « الى اللقاء يا ابنى » وبعد فترة وجيزة ايقظوه من نومه وسلموه برقية تحمل له نبأ موت ابيه .

ولما نيقن من ساعة انتقال ابيه ، وجد انها نفس اللحظة التى كان فيها نائما وراى اياه .

وشخصية اخرى لها شهرتها في عالم الراديو هى مارى مارجريت ماكبيد (Mary Margaret Macbride) ماتت امها ، فانتاب الابنة حزن طاغ لانها كانت اثيرة جدا اليها . وفى احدى الليالى استيقظت

وجلس على حافة سريرها وفجأة شعرت حسب قولها — أن « مايا كانت ممي » وهي لم تر أمها ولم تسمعها تتحدث ، ولكنها من تلك اللحظة شعرت أن أمها لم تمت ، وأنها دائما قريبة منها .

والمرحوم رونفيس جونز (Rnfus Jones) وكان أحد القادة الروحيين العظام في عصرنا ، أخبرنا عن موت ابنه « لويل » (Lowell) البالغ من العمر اثني عشر عاما ، وكان قرّة عين أبيه .

وقد رقد الابن مريضا بينما كان الدكتور جونز في عبر المحيط في طريقه الى أوروبا .

وفي الليلة السابقة لوصوله الى مدينة ليفربول ، كان مستظليا في فراشه ، وإذا به يشعر بحزن عميق لم يستطع له تعليل ولا تفسير ، ثم قال انه شعر أن ذراعي الله تحيطان به فامتلا قلبه سلاسا واستولى عليه احساس عميق بوجود ابنه بجانبه . وحينما رست السفينة الى الميناء ووطأت قدمها أرض ليفربول ، أخبروه ان ابنه قد مات . وكان موته في نفس الساعة التي شعر فيها الدكتور جونز بحضور الله وباقتراب ابنه منه .

أخبرتني السيدة برايسون كالت (Bryson Kalt) إحدى عضوات كنيسة أن عمّة لها ماتت زوجها وثلاثة أبناء له محترقين حينما التهمت النيران منزلهم ، ومع أن العمّة قد أحرقتها النار بشدة إلا انها عاشت بعدهم ثلاث سنوات . ولما حانت ساعتها لقيت الموت ، أشرق وجهها بضياء عجيب وقالت : « ان كل ما أمامي جميل وساحر . انهم مقبلون للقائي . رتبوا الوسائد تحت رأسي ودهوني أستسلم للنعملى » .

و ه . ب . كلارك (H. B. Clarke) أحد اصطفائي القدامى كان مهندسا معماريا لسنين كثيرة ، واضطره عمله أن يجوب كثيرا من اصقاع العالم وكان رجلا ذا تفكير علمي ، وكان من النوع الذي يتحكم في عواطفه فلا ينفاد وراء المشاعر الخداعة ، بل كان واقفيا الى أقصى حد .

وفي احدى الليالى استدعاني طبيبه المعالج واخبرنى انه لا يتوقع له ان يعيش سوى بضع ساعات . كانت نبضات قلبه بطيئة وضغط دمه منخفضا لدرجة غير عادية . ولم يكن يستجيب لاي فعل عكسى ، ولذلك فقد الطبيب كل امل فيه . فبدأت اصرى من اجله ، وفعل كثيرون مثلى ، وفي اليوم التالى فتح المريض عينيه ، وبعد ايام قلائل استعاد قدرته على الكلام ورجعت دقات قلبه وضغط دمه الى الحالة الطبيعية .

وبعد ان استرد عافيه : « فى وقت من الاوقات فى اثناء مرضى ، حدث لى شىء غريب لا استطيع شرحه ، فلقد خيل الى اننى على بعد مسافة طويلة واننى فى اجمل واحسن بقعة وقعت عليها عيناي . كانت الانوار تحيط بى من كل جانب ، وكانت انوارا جميلة رائعة . ورايت وجوها لم استطع ان اتبينها بوضوح ولكنها كانت وجوها عطوفة ، فشعرت بالسعادة والسلام يفران كياتى ، بل المواتع اننى لم اشعر قط بالسعادة كما شعرت آنئذ ، وحينئذ خامرني الشعور : « لابد انى مائت » ثم خطر الى : « ربما اكون قد مت فعلا » ثم كنت على وشك ان اضحك بصوت عال وسالت نفسى : « لماذا كنت اخاف الموت طيلة حياتى ؟ لا يوجد شىء فى كل هذا يستوجب الخوف » .

فسالته : « كيف كان شعورك تجاه ما رايت ؟ وهل كنت ترغب ان تعود للحياة مرة اخرى ؟ هل كنت تود ان تحيا ؟ فمع انك لم تمت لكن الطبيب شعر انك على حافة الموت ، فهل كنت شفوقا بالحياة متعلقا بها ؟ » فابتهتم وقال : « لم يكن الامر يفرق لدى على الاطلاق . ولو خيرت لفضلت ان امكث فى ذاك المكان الجميل » .

اننى لا اعتقد ان الامر يمكن ان يكون توهما او حلما او رؤيا . فلقد صرمت سنين كثيرة اتحدث الى اناس اشرفوا على حدود « شىء ما » وكانت لهم الفرصة ان يحدقوا عبر هذه الحدود ، وقرر الكل باجماع الآراء ان ما راوه كان شيئا جميلا ومضيئا وموحيا بالسلام ، مما لا يدع للشك فى عقلى وتنكيرى .

ويعلمنا العهد الجديد بطريقة اخاذا وسهلة ان الحياة لا تقنى ، فهو يرينا المسيح بعد الصليب فى سلسلة من الظهورات والاختفاءات ثم

الظهورات مرة أخرى . ولقد رآه البعض ثم اختفى عن عيونهم ، ورآه آخرون ثم اختفى مرة أخرى عنهم ، فكأنه يقول لهم : « أنتم تروننى ثم لا تروننى » وهو بذلك يحاول أن يخبرنا أننا حينما لا نراه فليس معنى ذلك أنه غير موجود ، فاختفاؤه عن العين ليس معناه اختفاء من الحياة ، وبعض الظهورات الباطنية المعارضة التى يذكرها بعض الناس إنما تؤكد نفس هذه الحقيقة وهو أنه قريب منا . ألم يقل هو نفسه : « ... انى لنا حى فأنتم مستحيون » (يوحنا ١٤ : ١٩) ؟ أو بعبارة أخرى أن أحبائنا الذين ماتوا على هذا الإيمان هم قريبون منا وفى بعض الأحيان يدنون لتعزيتنا .

كتب شاب فى الخدمة العسكرية فى كوريا الى أمه يقول : « تحدث لى هنا أعجب الأشياء ، ففى بعض الليالى حينما ينتابنى الخوف ، أشعر أن أبى قريب منى بل وواقف بجانبى » مع أن أباه كان قد مات منذ عشر سنوات ثم يسأل الشاب أمه ببلبل خاطر : « اتظنن أن أبى يمكن أن يكون معى فى ساحات الوغى فى كوريا ؟ » والجواب « لم لا ؟ » كيف يمكن أن نكون أبناء هذا العصر العلمى ثم لا نثق أن هذا شيء حقيقى ؟ أن لدينا البرهان تلو البرهان على أن هذا الكون ينبض بالحياة ومشحون بالقوى الخفية والكهربائية والإلكترونية والذرية ، وكل هذه القوى تتفق تخيلاتنا ، مع أننا لم نستطع أن ندرك كلها . أن الكون ملىء بالقوة الروحية الحية والفعالة التى لا يسبر غورها .

يحدثنا البرت ا . كليف (Albert B. Gleff) الكاتب الكندى الشهير عن موت أبيه فيقول أن أباه راح فى غيبوبة حتى ظنوا أنه قد انتهى ، ولكن نجاهت به الحياة من جديد لمدة لحظات معدودات ، ففتح عينيه ببطء ورأى إحدى الآيات معلقة على الحائط تقول : « أنا أعلم أن ولى حى » فنهض قائلاً : « أنا أعلم يقيناً أن ولى حى ، لأنهم جميعاً هناك يحيطون بى أمى وأبى وأخوتى وأخواتى » . وكان هؤلاء جميعاً قد انتقلوا من هذه الأرض منذ أمد بعيد . فهذا الذى يستطيع أن يقاوم أو يكذب ؟

أخبرتني المرحومة مدام توماس أديسون أن زوجها العبقري وهو فى النزع الأخير ، همس فى أذن طبيبه قائلاً : « انه لشيء جميل هذا الذى يمتد

امام ناظرى » . كان انيسون اعظم مخترع فى العالم وقد قضى حياته بين
ظواهر الطبيعة ، ولم يكن عقله العلمى يقبل ظاهرة منها الا اذا تحقق منها
تماما ، فما كان ممكنا اذن ان يقسول : « انه لشيء جميل هذا الذى
يمتد امام ناظرى » لو لم يكن شيئا حقيقيا .

منذ سنين كثيرة ذهب احد المرسلين الى جزر البحر الجنوبى ليعمل
بين قبائل اكلى لحوم البشر ، وبعد شهور من وصوله ، استطاع ان يكسب
قلب رئيس القبيلة وهده الى المسيحية . وفى يوم من الايام سأل هذا
الرئيس المرسل قائلا : « أتذكر يوم جئت اليك لأول مرة ؟ » فاجاب المرسل
« اذكر ذلك بكل تأكيد ، فحينما كنت لجوس خلال الغلبة شعرت بقوات
عدائية تحيطنى من كل جانب » .

فاجابه الرئيس : « لقد احاطتك فعلا هذه القوات لاننا كنا نقتنى
اثرنا لنعقلك ، ولكن شيئا وقف حائلا بيننا وبين هذا العمل » . فسأله
المرسل : « وما هذا الذى يمنعكم ؟ » فاجاب رئيس القبيلة يتطلف اليه قائلا :
« الان وقد اصبحنا اصحاء نأخبرنى من كان هذان الشخصان اللامعان
الذان كانا يسيران ، احدهما عن يمينك ، والاخر عن يسارك ؟ » .

صديقى جيوفرى أوهارا (Geoffrey Ohara) ، كاتب الاغانى
الشهير ، ومؤلف اغنية الحرب العظمى الاولى المسماة « كاتى » ثم « لا يوجد
موت » ، « اعط الرجل حصلا يستطيع ان يمتطيه » واغانى اخرى كثيرة ،
اخبرنى هذا الرجل عن اميرالاي فى الحرب العظمى الاولى ابديت فصيلته
عن آخرها فى اشتباك دموى رهيب ، فكان الرجل يشعر وهو يزرع الخندق
ذهابا وايابا انه يمس ايدى جنوده ويحس بوجودهم حوله ، ثم عقب قائلا
لجيوفرى أوهارا : « اؤكد لك انه لا يوجد موت » فتلطف أوهارا المفكرة وكتب
واحدة من اعظم اغانيه واتخذ لها عنوانا « لا يوجد موت » .

اننى شخصا لا يخبرنى اننى شك فى صحة هذه الحوادث الرقيقة
والعميقة ، لاننى اعتقد اعتقادا راسخا فى استمرار الحياة بعد الموت ،
واؤمن ان هناك جانبين لهاتين الظاهرتين اللتين ندعوها الموت والحياة —

هذا الجانب الذى نحياه الآن وجانب آخر سنحياه فيها بعد . ان الأبدية لا تبدأ بالموت ، بل اننا الآن نحيا فى الأبدية واننا مواطنون فيها وكل ما هنالك اننا نغير نوع وشكل اختبارات هذه الحياة ، وانى متيقن ان هذا التغيير هو الى الاحسن .

كانت امى روحا عظيما وتأثيرها على سيمتد اثره فى حياتى كخبرة لا يفوتها شيء . كانت متحمدة لبقه وكان عقلها حادا ومتيقظا وقد ارتحلت فى كل أنحاء العالم ، وكان لها اتصالات واسعة باعتبارها قائدة مسيحية فى حقول الرسليفت . كانت حياتها فائضة وغنية وكان لها روح مرحة عجيبة . كانت لطيفة المعشر وكنت احب ان اكون على الدوام فى صحبتها ، وكل من عرفها اعتبرها شخصية فذة فائقة .

ولما شبيت عن الطوق ، كنت اذهب لزيارتها كلما سنحت لى الفرصة وكنت دائما اتوق للوجود فى منزل العائلة ، اذ كان منظرا مثيرا ان نتحدث فيه معا فى وقت واحد ونحن حول مائدة الانطار ، فما كان اسمع هذه الاجتماعات وما كان امجدها ثم ماتت هذه الأم وانزلنا جناتها بكل رقة فى مقبرة جميلة بمدينة ليتشبرج بولاية اوهايو التى قضت فيها ايام شبابهها وهد الحزن كياتى آنفذ حينها تركناها هناك ، ورجعت مثقل القلب . وكان الوقت منتصف الصيف حينما حملناها الى مقرها الاخير . وفى الخريف شعرت برغبة جاححة فى أن اكون بجانبها مرة أخرى . كنت بدونها أشعر بالوحدة ، ولذلك قررت أن اشد الرحال الى ليتشبرج ، وطيلة الليل وأنا فى القطار ، كنت أفكر حزينا فى الأيام السعيدة التى مضت ولن تمسود ، وفى كيف تغيرت الأمور تغيرا شاملا ولن ترجع الى سابق عهدها .

وهكذا وصلت الى هذه المدينة الصغيرة ، وكان الطقس باردا والجو ملبدا بالغيوم وأنا فى طريقى الى الجبنة . ثم خلفت داخل الباب الحديدى القديم وسمعت حفيف الحشائش تحت قدمى حتى وصلت الى القبر ، وجلست حزينا وحيدا وفجأة انجلت السحب وافرغ ثغر الشمس فأضاعت التلال حولى بألوان الخريف الرائعة ، تلك التلال التى قضيت بين ظهرانيها أيام حداثتى ، والتى أحببتها كل الحب والتى أحببتها امى ايضا وقضت فيها أيام طفولتها لاهية ولعبة .

ثم خيل الى فجأة وكأني اسمع صوتها ، مع اني في الواقع لم اسمع صوتا ، ولكن هذا ما تراءى لى ، ولكنى سمعته بانفى الداخلية وكانت الرسالة واضحة وجلية وقد تاللتها بلهجتها المحيية ، وهذا نحوها : « لماذا تطلب الحى بين الاموات ؟ اننى لست هنا . افنتظن اننى يمكن ان اتبع في هذا المكان المظلم الموحش ؟ اننى دائما معك ومع باقى الاجياء » .

وعندئذ تنجر في داخلى نور عجيب ، وملأنى سعادة طاغية . لقد علمت ان ما سمعته كان حقا اذ قد جاعنى الرسالة بكل ما تحمله الحقيقة من قوة ، وكان بودى لو صحت جزلان نرحا . فانتصبت واقفا ووضعت يدى على الحجر المثبت على القبر ورأيت القبر على حقيقته ، فهو لا يعدو ان يكون مكانا تستريح فيه عظام الموتى . كان الجسم مسجى فيه دون شك ، ولكنه لم يكن سوى معطف خلعه صاحبه لانه لم يعد في حاجة اليه .

ولكنها هى ، ذلك الروح الجيد الاثير لى ، لم تكن هناك . فغادرت المكان ولم اعد اليه الا لى . اننى اتوق ان اذهب اليه واجلس مفكرا فيها وفي أيام الصبا التى ولت ، ولكنه لم يعد مكان الوحشة والاسى : انه رمز فقط لأنها هى ليست هناك ، انها مع احبائها « لماذا تطلب الحى بين الاموات ؟ »

اقرأ الكتاب المقدس وآمن بها بقوله عن صلاح الله وظلود الروح . صل باخلاص وبإيمان ، ولتكن الصلاة بإيمان عادة متصلة في حياتك . ولتكن لك شركة مع الله ومع الرب يسوع المسيح . وحينما تفصل ذلك ستشعر أن اقتناعا عميقا ينبع في عقلك ويؤكد لك أن هذه الامور العجيبة، حقائق ثابتة .

« في بيت أبى منازل كثيرة والا نأنى كنت قد قلت لكم » (يوحنا ١٤ : ٢) .

ولك أن تعتمد على صدق المسيح ، فهو ما كان يسمح لك أن تؤمن وتتمسك بهذه القناعات المقدسة لو لم لو تكن حقيقة الى أبعد الحدود .

وهكذا بهذا الايمان السديد والجوهري ، وبهذه النظرة المنطقية للحياة الأبدية ، لك خير بلسم وانجح وصفة للقلوب الجريحة .

اللجوء إلى القوة العليا

جلس أربعة في غرفة ناد ريفي للجولف بعد أن انتهوا من المباراة يتجاذبون أطراف الحديث ، وتطرق حديثهم من لعبة الجولف إلى نقاش حول الصعاب والمشاكل الشخصية ، وكان أحدهم قانطاً أكثر من الجميع . ولما كان أصدقاؤه الثلاثة على علم بحالته هذه ، فقد رتبوا هذه المباراة لعلهم يساعدونه على نسيان موقفه العسير . كان يحذوهم الأمل بأن يضع ساعات من لعب الجولف قد تتيح له بعض التفرج عن علته .

وفي جلستهم الهادئة بعد الفسراغ من اللعب ، تقدموا له ببعض الاقتراحات . وأخيراً نهض واحد منهم ليفلّح المكان ، وقد خبر هذا الرجل الصعاب لأنه اجتاز في الكثير منها في حياته ، ولكنه وجد الطول الصحيحة لجميع مشاكله . فوقف متردداً ثم وضع يديه على كتفي صديقه وقال : « جورج ، أرجو ألا تظن أنني أعطيك لائى في الواقع لا أهدف إلى ذلك ، ولكنى أود أن أقدم لك اقتراحاً جريئاً وأعانتى على التغلب على ما صادفنى من عقبات . إنه عملى جداً إذا ما استخدمته وهناك ما أقصد : « لمّاذا لا تلجأ إلى القوة العليا ؟ » ثم ربت على ظهره في حنو وغادر المكان . وأما باتى الرجال فجلسوا يتفكرون فيما قاله لهم . وأخيراً تقوه الرجل اليائس ببطء : « انى أعرف ما يعنيه وأعرف أين هذه القوة العليا ، وكل ما أتمناه هو أن

أعرف كيف الجأ إليها ، ففيها الحل لكل معضلاتي » . وفي الوقت المعين اكتشف الطريق ولجأ الى هذه « القوة العليا » فغيرت فعلا مجرى حياته وهو الآن رجل معافى وسعيد .

وهذه النصيحة التي قدمت في نادى الجولف سليمة الى أبعد حد ، لأن الكثيرين من الناس اليوم تعساء ويائسون ولا يعرفون كيف يتصرفون مع أنفسهم ولا مع ما يحيط بهم من الظروف ، مع أنهم في غنى عن اجتياز هذا الطريق الوعر ، ويمكن السر في أن يلجأوا الى هذه القوة العليا . ولكن كيف السبيل إليها ؟ .

دعنى أقدم لك اختبارا شخصيا . لما كنت بعد شابا دعيت لأكون واعظا بالحدى الكتائس الكبرى ، في وسط جامعى ، وكان معظم الشعب من اساتذة الجامعة ، بالإضافة الى قادة الراى في تلك المدينة . وقد اردت من جانبى أن أبرر ثقتهم التى وضعوها في اذ اتاحوا لى هذه الفرصة النادرة ، ولذلك عملت بجد واجتهاد في اعداد المواعظ لدرجة شعرت معها بالانهك والضنى . ومع أن واجب المرء أن يكذب ويتعجب ، ولكن لا يجب أن يتجاوز الحد المعقول فيضنى نفسه وبذلك يفقد القدرة على العمل بكفاءة ، لأن الأمر يشبه الى حد كبير لعب الجولف ، فإذا حاول اللاعب أن « يقتل » الكرة ، فما عليه الا أن يضربها بفتور فيخطيء الهدف . وهكذا يمكن تطبيق هذا على عملك . ولكثرة الاجهاد شعرت بالتعب ويأثنى عصبى ولم أستطع استشعار القوة العادية التى كنت أشعر بها من قبل .

وفي أحد الأيام عزمت على زيارة أحد الاساتذة وهو المرحوم هيوم . ثلرو (Hugh M. Tilroe) وكان صديقا حبيبا لى ، وكان في نفس الوقت استاذًا ممتازا وكان أيضا صياد أسماك ماهرا وصائد حيوانات ممتازا ، وكان بالاختصار رجلا يعتمد به وذا شخصية فذة . وفي بحثى عنه كنت ادرك أنني اذا لم أجده في الجامعة فلا بد أنه في البحيرة يمسك فملا كان هناك . وحينما حييته اقترب من الشاطئ ودعاني الى قارب . قائلا : « ان السمك الآن يأكل الطعام » فشاركته في الصيد فترة من الوقت وبعدئذ سألنى بلطف « ما الذى جرى يابنى ؟ » فأخبرته بواقع الحال وكيف أنى أبذل جهدا كبيرا ، ونتج عن ذلك أنى أصبحت عصيبا جدا خاليا من القوة فهمهم قائلا : « قد يكون السبب راجعا الى أنك تعمل أكثر من اللازم » . وحينما رسا القارب على الشاطئ قال لى : « تعامل معى الى البيت » .

وحالما دخلنا امرنى قائلا : « استلق على هذه الاريكة فأتى اود ان اقرا لك شيئا ، والى ان استخرج الجزء الذى اريد تلاوته ، عليك ان تغمض عينيك وتسترخى » . ففعلت كما اراد ، وفكرت فى نفسى انه مزيج ان يقرأ لى قطعة فلسفية او شيئا مسليا ، ولكنه بذل ذلك رفع صوته قائلا : « لقد وجدت ما اريد فأصغ جيدا الى ما اقلوه عليك ، ولتترسب هذه الكلمات فى اعماقك : « اما عرفت ام لم تسمع اله الدهر الرب خالق اطراف الارض لا بكل ولا يعيا . ليس عن فهمه فحص . يعطى المعى قدرة ولعميم القوة يكثر شدة . الفلمان يعيون ويتعبون والفتيان يتعثرون تعثرا واما منتظرو الرب فيجددون قوة يرغمون اجنحة كالفنصور . يركفسون ولا يتعبون . يشنون ولا يعيون » (اشعيا ٤٠ : ٢٨ — ٣١) .

ثم سألتنى : « اعترف من اين اقرا لك هذه الكلمات ؟ » فاجبته : « نعم انها من الاصحاح الاربعين من سفر اشعيا » فعقب قائلا : « اننى مسرور لانك تعرف كتابك . ولكن لماذا لا تمارس ما جاء به ؟ والان استرخ وتنفس بعمق ثلاث مرات شهيقا وزفيرا ، وجرب ان تضع نفسك بين يدى الله معتبدا عليه وعلى عونه وقدرته ، وآمن انه فى هذه اللحظة يهبك هذه القوة ، فلا تبعد عنها بل استسلم لها ودعها تفيض فى اعماقك .

ابذل كل ما بوسعك فى عملك لأن هذا واجبك ، ولكن عليك ان تفعل ذلك بطريقة سهلة كاللاعب الماهر الذى يجيد قذف الكرة بمضربه فى ساحة اللعب ، فانه يحرك المضرب بطريقة سهلة ولا يحاول ان يقذف الكرة فى غير عناية الى خارج اللعب ، لكنه يبذل احسن ما لديه ويثق بنفسه لانه يعلم ان عنده مخدرا من القوة » . ثم اعاد على مسمى نفس الرسالة « اما منتظروا الرب فيجددون قوة » .

كان هذا منذ زمن بعيد ولكنى لم أنسى هذا الدرس . لقد علمنى ان الجأ الى هذه القوة العليا . وانى اصدقك القول ان نصائحها اثرت ، ولازلت الى اليوم اتبعها ، ولم تفشل معى مرة واحدة طيلة العشرين سنة الماضية منذ ان بدأت ممارستها . ان حياتى مليئة بمختلف أوجه النشاط ولكن هذه الوصفة تمدنى بالقوة التى احتاجها .

وثمة وسيلة ثانية للجوء الى هذه القوة العليا ، وهى ان تتعلم كيف تتخذ موقفا ايجابيا متفائلا تجاه أية معضلة . فيقدر قوة الايمان التى تتغلغل فى داخلك ، تحصل على القوة اللازمة لمواجهة معضلاتك . « بحسب ايمانكم ليكن لكم » (متى ٩ : ٢٩) ولا زالت هذه الكلمات هى القانون الاساسى للحياة الناجحة .

فلا شك ان هناك قوة عليا وهذه القوة تستطيع ان تؤدى لك اى شئ ، فالجأ اليها واختر مساعدها القيمة . فلماذا تهزم وفى امكانك ان تلجأ الى هذه القوة العليا ، عليك ان تطرح معضلتك أمام الله وتطلب لها حلا ، ثم تؤمن انك ستحصل على هذا الحل . بل ثق الآن انك بعمونة الله حاصل فعلا على القوة التى تعطيك النصر على ما يجابهك من صعاب .

جائنى رجل وزوجته وكنا يمانيان شدة وضيقة . وكان الزوج محررا سابقا لاحدى المجلات وكان شخصية لامعة فى عالم الموسيقى وفى الدوائر الفنية عامة . ولقد احبه الجميع لما اتصف به من اللطف وروح المودة ، ولم تكن زوجته باقل منه فى هذا المضمار . ولما كانت غيلة فقد لجأ كلاهما الى حياة الريف وعاشا فى شبه عزلة عن العالم .

وأخبرنى الزوج انه اصيب مرتين ببذبة صدرية وكانت احداهما تاتلة ، أما زوجته فكانت صحتها تتدهور باستمرار وكان شديد القلق عليها جدا ، ثم طرح على هذا السؤال : « ايمكننا ان نجد قوة تعيننا على استرجاع قوانا الجنسية وتهبنا رجاء جديدا وشجاعة وقوة ؟ » والموقف كما رواه كان عبارة عن سلسلة من خيبة الامل والهزيمة .

وبمراحة شعرت أن الرجال سوفسطائى بعض الشئ ، وقد لا يكون من السهل عليه ان يتخذ الثقة الهادئة ويطبقتها فى حياته ، اذا كان لا بد للايمان ان يعمل عمله فيه ويؤمله للحياة التى يريد ، ولذلك صسارحته علانية بما خامرنى من شك فى قدرته على استخدام الايمان البسيط اللازم لتفتح مناهل القوة كما علمنها المسيحية ، لكنه اكد لى انه جاد فى مسعاه وانه متمسك الذهن وعلى استعداد لاتباع أية توجيهات .

ولقد لمست صدقه ومعدن روحه الأصيل ، ولأجل ذلك حملت له حبا وتقديرا منذ ذلك الحين ، فقدمت له وصفة بسيطة وهى أن يقرأ العهد الجديد وسفر الزمائر الى أن ينتشيع عقله بهما .

واقترحت عليه كالمعتاد ، أن يحفظ كثيرا منها عن ظهر قلب ، ثم حدثته على أن يضع نفسه بين يدى الله وفى نفس الوقت يؤمن أن يسلا به القوة هو وزوجته ، وأن يؤمن كلاهما دون أدنى شك أن الله يقودهما فى أصغر دقائق حياتهما . ثم نصحتهما أن يؤمنا أنه بالتعاون الصادق مع طبيبيهما المعالج ، الذى كنت أعرفه وأقدره ، أنها ينالان نعمة يسوع المسيح الشافية .

ثم اقترحت عليهما أخيرا أن يتصورا قوة الطبيب الأعظم العلاجية عاملة فعلا فى جسميهما . ونادرا ما رأيت شخصين ملا الإيمان والثقة قلبيهما كهذين الزوجين وقد أصبحا متحمسين لقراءة الكتاب المقدس وكثيرا ما اتصلا بى تليفونيا ليخبرانى عن « عبارة عجيبة » عثرا عليها ، وبذلك أعطينى قوة ادراك جديدة لحقائق الكتاب المقدس . فما كان لأروع ما عمله هذا الإيمان البسيط فى هذا الرجل وزوجته !

وفى الربيع التالى قالت لى هيلين (وكان هذا اسمها) : « انى لم أتمتع قط بربيع طيب كهذا الربيع . ان الزهور فى هذه السنة رائعة الجمال . هل لاحظت صفحة السماء تكسوها تشكيلات السحب البديعة ؟ ثم هل وثعت عينك على تلك الألوان الأخاذة ساعة شروق الشمس ثم ساعة الغروب ؟ ان أوراق النباتات تظهر لى أشد خضرة هذه السنة ، ولم أسمع من قبل غناء المصائير وتغريدها بمثل هذا الجمال وحسن الإيقاع » .

وحينما كانت تحدثنى بذلك كنت أرتب سمادة طاغية تشع من عينيها فأدركت أنها قد تجددت روحيا ، وقد بدأت أيضا فى التحسن جسديا واسترعت كثيرا من عافيتها ، وبدأت قوتها الفطرية الخلاقة تفيض من جديد وأصبح لحياتها معنى جديد ، أما عن هوراس (Horace) فقد توارثته الذبحة الصدرية الى غير رجعة واتسمت حياته بالقوة الجسمية والذهنية

والروحية ، ولقد انتقل كلاهما الى بيئة جديدة وأصبحا محور الحياة فيها،
وحيثما توجهنا لمسا المحيطين بهما بقوة رافعة عجيبة .

فما هو السر الذى اكتشفناه ؟ ان كل ما فى الامر انهما لجنا الى تلك
القوة العليا . وهذه القوة هى احدى الحقائق المذهلة فى الوجود الانسانى .
وانى لفغشائى الخشية ، بغض النظر عن عدد المرات التى ارى فيها هذه
الظاهرة ، كلما لاحظت التغيير الكلى الهائل الطاغى الذى تحدثه هذه
القوة فى حياة الناس ولخيرهم .

وانى شخصيا شديد الحماس لما يمكن ان تجريه هذه القوة العليا
فى حياة الناس ، لدرجة انى لا اود ان أختتم هذا الكتاب ، فاننى استطيع ان
اقص حكاية بعد اخرى وحادثة تلو حادثة عن اناس تمسكوا بهذه القوة
فتجددت حياتهم .

وهذه القوة موجودة على الدوام ، فاذا ما وجدت الطريق اليها،
تدفقت كموج طاغ . انها فى متناول كل شخص تحت أى الظروف وفى مختلف
الاحوال . ان هذه القوة الدافقة شديدة لدرجة انها تكتسح كل ما يقف فى
سبيلها ، فترمى بالخوف والبغضة والمرض والضعف والهزيمة الى الخارج،
وتفتتها كما لو لم تكن قد مستك من قبل ، وهى فى نفس الوقت تنعش حياتك
وتجدها وتبهك الصحة والسعادة والسلام .

منذ سنين كثيرة ولنا اهتم بمسألة مدمنى الخمر وبذلك الجمعية
المعروفة باسم « الكحوليين المجهولين » واحد الشروط الاساسية للانضمام
لهذه الجمعية هو ان يدرك المرء بانه سكير وانه من نفسه لا يستطيع ان
يفعل شيئا ، ولا قوة له فى ذاته وانه مظلوم على امره . وحينما يقبل وجهة
النظر هذه ويقتنع بها ، يصبح فى وضع يمكنه من تقبل العون من السكيرين
الآخرين ومن القوة العليا — الله . ثم ان هناك شرطا آخر وهو الرغبة
الاكيدة فى الاعتماد على تلك القوة العليا التى منها يستمد قوة لا يستطيعها
من ذاته . وعمل هذه القوة فى حياة الناس من اكثر الحقائق اثرة للوجدان
فى هذا الوجود ، ولا يضارعها اى مظهر آخر للقوة . فنجاح القوة المسانية
امر اخاذ . ان الناس يكتشفون القوانين ليسخروا القوة لاتيان الاعمال

الهائلة ، والقوة الروحية أيضا تخضع لقوانين ، وحينما يسود المرء على هذه القوانين فإنه يستطيع أن يفعل العجائب في مجال أشد تعقيدا من أى مجال آخر لأنه يختص بالطبيعة الانسانية . انه امر يستحق الاعجاب ان تبتكر آلة وتسيرها بدقة ، ولكن الاعجب من ذلك هو ان تجعل الطبيعة الانسانية تسير بدقة لان الامر في هذه الحالة يستلزم مهارة اعظم ، ولكنها على كل حال في الامكان .

كنت اجلس يوما تحت اشجار النخيل الباسقة في فلوريدا استمع الى ما علمته هذه القوة العليا في حياة رجل كان على وشك ان تصبح حياته مأساة دامية . فقد اخبرني انه بدأ يشرب الخمر وهو في السادسة عشرة من عمره « لان هذا ما كانوا يسمونه آنذ بالرجولة المبكرة » ، وهكذا بدأ يشرب مجاملة للآخرين ولكنه استمر على ذلك ثلاثة وعشرين عاما ثم « وضع حدا فاصلا لهذا الطريق الوعر في ٢٤ ابريل سنة ١٩٤٧ » . وفي هذه الاثناء كان يتزايد الحقد والمرارة في داخله نحو زوجته التي هجرته ونحو حماته ونحو أخت زوجته ، فقرر ان يقتل الثلاثة معا دفعة واحدة . وهانذا اروي القصة كما القاها على مسمي بلغته هو : « لقد ذهبت الى الحانة لاستبد قوة للقيام بهذا العمل الدامى ، فان تناول بعض كؤوس من الخمر سيمطينى الشجاعة لارتكاب هذه الجريمة المظنة . وحينما دخلت الحانة وقع بصرى على شخص يدعى كارل وكان يحتسى القهوة ، ومع انى كنت أمتت كارل منذ الطفولة ، لكن راعنى منظره الانيق النظيف، واندذهشت في نفس الوقت لآئى رأيت يشرب القهوة في الحانة التى كان يصرف فيها ما يقرب من اربعمائة دولار شهريا على المشروبات الروحية ، ثم جذب نظرى نور عجيب كان يكسو وجهه ، ولقد سحرنى في منظره فاقتربت منه وسألته : ما الذى دهك حتى أنك تشرب قهوة ؟ فاجابنى : انى لم أذق الشراب منذ سنة ونصف . فاندذهلت جدا لآئى سكوت مفع منه مرات كثيرة رغم عدم استلطافى له . وهنا أقرر انه مع انى كنت أبغض كارل ، لكن شيئا عجيبا هز عواطفى آنذ ، ولم استطع الا ان استمع له وهو يسألنى : « هل رغبت يوما في ان تنقل عن الشراب ؟ فاجبته : نعم ! رغبت في ذلك آلاف المرات » فابتسم ، وقال : « اذا رغبت حقاً في التغلب على هذه العضلة ، فاصح الى نفسك وتعال الى اجتماع في الكنيسة المشيخية في التاسعة من مساء السبت ان هذا الاجتماع يضم

الكحوليين المجهولين » فأخبرته انى لا اهتم بالدين ، ولكن ربما استطعت الحضور .

ومع انى لم أنثر بقوله ، لكنى مع ذلك لم أستطع ان أبعد عن مخيلتى هذا الضوء الذى كان يشع من عينيه . ثم انه لم يلح على فى الحضور ، ولكنه فقط قال اننى اذا أردت معالجة الامر ، فانه ورققاءه يملكون الاجابة على حل المعضلة . قال هذا ثم غادر المكان ، وظللت أنا فى الحانة لأطلب الشراب . ولكن الخير ، بطريقة لا أدريها ، فقدت سحرها فى عينى ، فغفلت راجعا الى بيت امى ، البيت الوحيد الذى بقى لى .

وهنا دعنى اشرح لك اننى كنت متزوجا لمدة سبعة عشر عاما من امرأة على غاية من الجبال ، ولكن لانها كانت عجولة غير صابرة ، ولا تثق بى لكثرة ما أتناول من الشراب ، فقد قررت ان تطلب الطلاق . وعليه فلم أعدد فقط وظيفتى وممتلكاتى ولكن تحطم ايضا عشى الجميل الدافئ .

وحينما وصلت منزل امى ، اخذت أصرار مع زجاجة من الخمر حتى السادسة صباحا ، ولكنى تغلبت على نفسى فلم أتناول منها شيئا . لقد كان منظر كارل يخلب لى . وهكذا فى صباح يوم السبت ذهبت الى كارل وطلبت منه ان يخبرنى كيف أحفظ نفسى دون شراب حتى الساعة الثامنة من مساء نفس اليوم حين يعقد هذا الاجتماع الموعد . فقال لى كارل : « فى أية لحظة تقترب من حانة او من إعلان عن ويسكى او من مكان لشرب الجعة ، أرفع فى الحال صلاة قصيرة قائلا : « يارب أرجوك ان تنقذنى من هذا المكان » ثم أضاف « وأسرع الخطى ، لا تلو على شيء فانك فى هذه الحالة تتعامل مع الله . انه سيسمع صلاتك ولكن عليك أنت أن تقوم بعملية الجرى » . ففعلت بالضبط كما أخبرنى كارل ، ومضت سامعات كثيرة وأنا قلق ومهزوز ، ولذلك استصحبت أختى معى وكنا نجوب معا شوارع المدينة . وفى الساعة الثامنة قالت لى أختى : ان بينك وبين المكان الذى تقصده سبع حانات ، وسأتركك الآن لتذهب وحيدا ، فإذا شملت ورجعت الى البيت سكران فانتا لا تزال نحيك ونرجو لك الخير ، ولكنى أشعر ان هذا الاجتماع الذى أنت ذاهب اليه يختلف كل الاختلاف عن أى اجتماع آخر حضرته » . وبمعونة الله مررت أمام هذه السبع

الحانات بسلام ، وعلى مقربة من مخزل الكنيسة جذب نظري اعلان عن احد
اماكن الشرب المحبة الى نفسى ، غدار فى داخلى صراع لتقرير المصير ،
هل اذهب الى هذه الحلقة أم الى الاجتماع ؟ ولكنى اخذت طريقي الى
الاجتماع .

وحالما دخلت ادهشنى جدا أن قابلنى كارل ، عدوى القديم ، وشد
على يدى بحرارة فشعرت أن كراهيتى له قد تلاشت ، ثم اخذ يقدمنى الى
حلقة كبيرة من الناس من مختلف الطبقات : اطباء ، محامين ، بنائين ،
عمال مناجم ، عمال انشاءات ، مبيضين ، عمال من مختلف الصناعات .
وتذكرت كثيرين منهم لآتى كنت اثارهم مدة الخمسة والعشرين سنة
الفائتة ، ولكن ها هم فى امسية هذا السبت يجلسون صاحبين تفهروهم
السعادة .

وما حدث فى ذلك الاجتماع كان شيئا غامضا وكل ما ادره هو اننى
قد حصلت على ولادة جديدة فى ذلك المكان ، فلقد شعرت بتغيير عميق فى
داخلى ، وغادرت المكان فى منتصف الليل وتوجهت الى المنزل نشوان
سعيدا ، ونمت نوما عميقا لأول مرة منذ اكثر من خمس سنوات .
وحينما استيقظت فى الصباح التالى ، شعرت بصوت يخاطبني فى وضوح :
« هناك قوة اعظم منك ، فاذا سلبت ارادتك وحياتك لعناية الله كما
عرفته ، فانه سيهبك قوة » .

كان ذلك صباح الاحد فقررت أن اذهب الى الكنيسة ، وحضرت
خدمة قام بها أحد المبشرين وكنت اكرهه منذ الطفولة (وهنا يعقب المؤلف
موضحا ان الكراهية والمرضى العاطفى والروحي متلازمان على الدوام .
فاذا ما انزعج العقل من الحقد ، فقد خطونا خطوة كبيرة نحو الشفاء . ان
المحبة قوة علاجية هائلة) وكان هذا الواعظ رجلا رصينا يلبس «الفراك»
على طريقة الرعاية المشيخيين . ولم اشعر من قبل بلتنى فى حاجة الى مثله ،
ولكن كان هذا خطأ منى ، اذ لن الرجل كان عظيما حقا . فجلست فى
عصبية فى اثناء الترنيم وفى اثناء جمع العطاء ، ثم قرأ المبشر من الكتاب

المقدس ودارت عظمته حول هذه الفكرة : « لا تحضر خبرات غيرك . انه هو الذى اجتاز الخبرة » ولن أنسى هذه العقلة ما حييت ، فقد لقنتنى درسا ثميناً ، وهو الا أحقر خبرة لأن شخصا آخر جازها ، اذ ان هذا الشخص والله وحدهما يعرفان عمق واخلاص هذا الاختبار . ثم تدرج بى الامر فأحببت هذا الواعظ حبا جما لأنه كان من أعظم الرجال الذين عرفتهم فى حياتى ومن أخلصهم .

لما عن النقطة التى بدأت منها حياتى الجديدة ، فليست أدري هل هى حينما قابلت كارل فى الحانة ، أم حينما صارعت ضد الحانات السبع ، أم حينما دخلت اجتماع الكحوليين المجهولين ، أم فى الكنيسة ، ولكنى انا الذى عاقرت بنت الحان مدة ربع قرن وأصبح امرى ميئوساً منه ، فجأة مسحوت وأصبحت انساناً جديداً ، ولم يكن فى استطاعتى قط ان أقوم بذلك وحدى ، لائى حاولته آلاف المرات وفشلت ، ولكنى لجأت الى قوة اعلى ، وهذه القوة العليا التى هى الله ، فعلت المعجزة » .

لقد مررت محدثى هذا لبضع سنوات ومنذ ان أصبح فى حالة «نشوومة» جابه كثيراً من الكوارث المالية والصعاب الأخرى ولكنه لم يضعف قط . وحينما اتحدث اليه اشعر ان عواطفى تهتز ، وليس مرد ذلك الى ما يقوله أو الى الطريقة التى يقوله بها ولكن المرء يشعر أن قوة تنبعث منه . انه ليس رجلاً شهيراً ، لكنه من الناس الماديين اذ هو أحد التجار الكادحين ، ولكن القوة العليا تملكه وفاضت فيه وعملت بواسطته وهى تشع على الآخرين وقد أضفت نفسها على .

ليس المتصور من هذا الفصل ان يكون بحثاً عن المسكرات ولكن سأروى قصة أخرى بخصوص هذه الآفة . واتى اذكر هذه الاختبارات لأبرهن انه ان كانت هناك قوة تستطيع أن تخلص من آفة المسكرات ، فان هذه القوة عينها تستطيع ان تهب الغلبة لاي شخص على كل ما يجالبه من هزائم ، فليس هناك أصعب من التغلب على المسكرات ، فأؤكد لك ان القوة التى تساعدك على التغلب عليها قادرة على ان تعينك على كل الصعاب مهما يكن نوعها .

دعنى اذا اقدم لك اختبارا آخر ، اقصه لنفس الغرض لأؤكد ان هذه القوة التى يمكن استخدامها واللجوء اليها والتى تعمل بقدرة غريبة ولكنها مؤكدة المفعول ، تستطيع فى نفس الوقت ان تهب من يؤمنون بها اعجب النتائج والانتصارات .

فى فندق روانوك بفرجينيا قص على ذات مساء ، رجل صار فيما بعد صديقا حبيبا لى ، القصة التالية : انه منذ سنتين مضتا قرا كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكان اذ ذاك يعتبر نفسه ، كما يعتبره الآخرون ايضا ، مدمن لا يرجى منه نفع . ولكن بالرغم من تعاطيه الشراب ، الا انه كان رجل اممال ممتازا ولذلك استطاع ان يحقق بعض النجاح ، ولكن جاء عليه وقت فقد فيه سيطرته على نفسه ، فانغمس فى الشراب وتدهور بصورة واضحة . ولما قرا الكتاب آتف الذكر تملكه الفكرة انه اذا استطاع الوصول الى نيويورك ، فانه سيشفى من دائه . وجاء الى نيويورك ، ولكن حالما وصل اليها سكر ، فأخذه صديق له الى الفندق وتركه هناك . وما ان استعاد بعض صحوه حتى نادى أحد عمال الفندق وأخبره انه يريد ان ينتقل الى « مستشفى تاونس » ، وهو أحد المستشفيات الشهيرة لعلاج مدمنى المسكرات وكان يراسه المرحوم الدكتور سلكورث (SILKWORTH) ، أحد القادة فى هذا المضمار ، ومع انه انتقل من هذا العالم لكن ذكره باقية . فأخذه هذا العامل الى المستشفى بعد أن سرق منه مائة دولار او أكثر كانت فى جيبه . وبعد بضعة ايام من العلاج جاءه الدكتور سلكورث وقال له : « تشارلس . اظن أننا تمنا من نحوك بكل ما نستطيع ، وانى اشعر أنك الآن قد تحسنت » . ولم يكن هذا هو النمط الذى جرى عليه الدكتور سلكورث فى العادة . اما انه اتبع هذه الطريقة بالذات فى هذه المسألة ، فان ذلك يجعلنا نحس بيد القوة العليا المرشدة . ومع ان تشارلس كان لا يزال ضعيفا الا انه خرج من المستشفى وأخذ طريقه الى شوارع المدينة الكبيرة ، ونجاة وجد نفسه أمام بلب الكنيسة التى أقوم برعايتها . وحدث أن اليوم كان عطلة رسمية وكان البلب مغلقا (الكنيسة عادة مفتوحة يوميا الا فى مثل هذه الأعياد الرسمية) فوقف أمامها مترددا لأنه كان يأمل ان يجدها مفتوحة ويدخل ليصلى ، ولما لم يستطع الوصول الى الداخل ، فعل شيئا عجيبا اذ أخذ إحدى بطاقته ورمى بها فى صندوق البريد الموجود بالباب .

وحينما فعل هذا شعر أن موجة من السلام تغمر كيانه وأن شعورا بالراحة قد تملكه ، فاستند برأسه على الباب وأخذ يبكى كطفل صغير ، فحس أنه تخلص من حمل ثقيل وأن تغييرا شاملا قد دب في داخله . وقد برهنت الحوادث فيما بعد على صدق هذه المشاعر ، إذ أنه من تلك اللحظة فصاعدا لم ينكص على عقبه ، وعاش بعدئذ عازما عن شرب الخمر وفي وقار تام .

وثمة بضع نقاط تجعل لهذه الحادثة أثرا بينا ، وأولها أنه يظهر أن الدكتور سلكورت قد أخرج من المستشفى في اللحظة النفسية المناسبة ، بل لعنا لا نخطئ أن قلنا أنها لحظة اعجازية وموق الطبيعة ، مما يدل على أن الطبيب نفسه كان تحت إرشاد الهى .

والأمر الثاني أنه حينما نص تشارلس قصته على مسمى في الفندق منذ سنتين بعد حدوثها ، خابرنى الشعور وهو يحكيها أنني سمعتها من قبل بابق تفاصيلها . ولكنه لم يخبرنى من قبل بقصته ، بل الواقع أنني لم اتحدث إليه قبل هذه اللحظة . ولذا خيل إلى أنه ربما كتب لى هذه القصة وقد تراتها وحدى ، ولكنه أكد لى أنه لم يكتبها من قبل ، وحينئذ سألته إن كان قد تحدث بها إلى أحد السكرتيرين بكتيبتى أو إلى أى شخص آخر ، وهذا بدوره قصها على ، ولكنه أكد لى أنه لم يخبر أحدا سوى زوجته ، وهذه لم أكن قد رأيتها قبل هذه الأمسية . فيظهر إذا أن هذه الحادثة قد انتقلت إلى عقلى الباطن وقت حدوثها لأنى الآن « تفكرتها » . فلماذا وضع بطاقاته فى صندوق البريد الموجود على باب الكنيسة ؟ قد يكون الأمر رمزيا إذ كان يرفع تقريره إلى منزله الروحي وبالتالي إلى الله . كان أكتذ بجرى عملية انفصال دراماتيكية ورمزية ليفصل نفسه من هزيمته المألوية ويلجأ إلى القوة العليا التى سارعت لمخلصه من نفسه ووهبته الشفاء .

هذه الحادثة تبرهن على أنه إذا كانت هناك رغبة عميقة ، وشوق شديد ولجوء مخلص إلى هذه القوة فإن الله سيمنحها ولن يضمن بها .

لقد ذكرت فى هذا الفصل قصص انتصارات من واقع الحياة ، وكل قصة تبرهن عن الوجود المستمر لهذه القوة المجددة للحياة خارج أنفسنا ،

ولكنها في الوقت عينه سائلة في أعماقنا . قد لا تكون معضلتك هي المسكرات ... ولكن بما أن هذه القوة العليا تستطيع أن تبرىء انسانا من هذا الداء العياء ، فإن ذلك يؤكد هذه الحقيقة الهائلة التي فكرتها في هذا الفصل ، بل بين دفتي هذا الكتاب ، وهي أنه لا توجد معضلة أو صعوبة أو هزيمة لا تستطيع أن تجد لها حلا أو لا يمكنك أن تتغلب عليها بواسطة الايمان والتفكير الإيجابي والصلاة لله . إن الأساليب سهلة وعملية وسيعينك الله دائما كما أعلن كاتب هذه الرسالة التالية الى :

« اننا اذ نفكر في الأمور العجيبة التي حدثت لنا منذ أن قابلتك وبدانا نتردد على كنيسةك ، نجد أن الأمر لا يقل عن المعجزات . فإذا ما علمت أنه منذ ست سنوات خلت ، في مثل هذا الشهر ، كنت مغلما تماما ومدينا بألاف الدولارات ، وفائلا فشلا فريعا ، وبالكاد أجد صديقا في هذا العالم ، نتيجة لاسرائى في الشراب ... إذا علمت كل هذا ، أدركت لماذا نقرص أنفسنا من آن لآخر لتؤكد أن حفظنا الحسن ليس حلما من الأحلام .

ولا يخفك أن المسكر لم يكن مشكلتي الوحيدة منذ ست سنوات مضت . لقد كان يقال عنى أننى من أكثر الناس سلبية ، والواقع ، كان هذا نصف الحقيقة ، فلقد كان قلبي مليئا بالآلم وبكل أنواع الاثارة ، بل لقد كنت أكثر الناس انتقادا للآخرين ، ضجرا ، مترددا ...

والآن أرجوك ألا تنظن أنى قد تغلبت على كل هذه المزعجات ، لأن الواقع أنى لم أفعل بعد . ولكنى أسمى للتخلص من أدوائى بصفة مستديرة يوما بعد آخر ، ولذلك فتدريجيا وباتباع تعاليمك أتعلم كيف أضبط نفسى ، وأكون أقل انتقادا لأصدقائى . اننى أشعر كما لو كنت سجيناً أطلق سراحه ، ولم أكن أحلم أن الحياة يمكن أن تكون غنية وجبيلة بهذا الشكل »

المخلص

(امضاء) ديك

فلماذا لا تلجأ لهذه القوة العليا ؟

الضائفة

هانتذا قد انتهيت من هذا الكتاب ، فماذا قرأت ؟

انه عبارة عن بعض اساليب واتعية وعملية لتحيا حياة ناجحة . لقد قرأت وصفة من الاعتقادات والممارسات تعينك على ان تكسب النصره على كل هزيمة تصادفك .

ولقد ادليت ببعض الامثلة عن اناس آمنوا بهذه الاساليب وطبقوها ، وتمسكت عليك ما حدث لهم . فاذا اتبعت نفس الوسائل ، حصلت على نفس النتائج مثلهم . ولكن القراءة وحدها ليست كافية فالآن أرجوك ان تراجع ما جاء بهذا الكتاب وان تمارس ما جاء فيه من اساليب ، وتداوم على استعمالها حتى تحصل على النتائج المرجوة .

لقد الفت هذا الكتاب عن رغبة صادقة لمعاونتك ، وسييسعدني جدا اذا عرفت انه قد اعانك فعلا . ان لى ثقة مطلقة واعتقادا أكيدا في كل الأسس والوسائل التي جاءت بهذا الكتاب لانها اختبرت في معامل الخبرات الروحية والبراهين العملية . انها اكيدة المفعول اذا استخدمتها عمليا .

قد لا نتقابل على الارض وجها لوجه ، ولكننا نقابلنا عن طريق هذا الكتاب فنحن اصدقاء بالروح . اننى اصلى من اجلك . ليساعدك الله - وهكذا آمن وعش ناجحا .

نورمان فنست بريل .

مكتبة الإسكندرية
BIBLIOTHECA ALEXANDRINA
٢٧٢

